

ที่ระลึกงานทอดผ้าป่าประจำปี

วัดเจ้าสุนันทา ตำบลนาสุก อำเภอวังสามหมอ จังหวัดอุดรธานี





คำนำ

ด้วยคณะศิษย์ ท่านพระครูสาธุกิจจารักษ์ (พระอาจารย์
เหรียญชัย มหาปัญญา) วัดถ้ำสุมนทากาวนา ตำบลผาสุก
อำเภอวังสามหมอ จังหวัดอุดรธานี พิจารณาเห็นว่าในวันที่ ๒๘
กันยายน ของทุกปี คณะศิษย์ได้จัดให้มีงานทำบุญทอดผ้าป่า
สามัคคีและทำบุญคล้ายวันครบรอบวันเกิดของท่านทุกปี
ระยะเวลาหลายปีที่ผ่านมาไม่มีหนังสือที่ระลึกในด้านวิปัสสนา
กัมมัฏฐานแจกจ่ายสาธุชน เพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติธรรม
ตามแนวทางของท่านพระครูสาธุกิจจารักษ์ ปีนี้ คณะศิษย์
จึงได้ร่วมกันจัดทำหนังสือเล่มนี้ขึ้นมา และประวัติความเป็นมา
ของวัดถ้ำสุมนทากาวนา และประวัติเจ้าอาวาสผู้ก่อตั้งวัดนี้
อย่างสมบูรณ์

ด้วยกุศลผลบุญที่ทุกท่านได้บำเพ็ญทานตลอดมา ขอกุศล
ผลบุญนั้น ๆ จงเป็นผลานิสงส์น้อมนำไปให้ท่านมีความสุข
ความเจริญ มีสุขภาพพลานามัยแข็งแรงปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ
เจริญมั่นคงในศีลในทานสืบไปตราบพระนิพพานเทอญ ฯ

คณะศิษยานุศิษย์

สารบัญ

หน้า

ประวัติท่านพระครูสาธุกิจจารักษ์	๑
ประวัติความเป็นมาของ วัดถ้ำสุมนตา	๙
ความสำคัญของแม่น้ำสงคราม	๑๔
เทศนาธรรมของหลวงพ่อ ฯ	๑๙
ทำวัตรเช้า	๖๒
ตั้งชะณิกะปัจจะเวกขณะวิธี	๖๘
ธาตุปะฏิภูละปัจจะเวกขณะวิธี	๗๐
ปัตติทานะคาถา	๗๒
อะติตะปัจจะเวกขณะวิธี	๗๓
กรวดน้ำอิมินา	๗๔
คำแผ่เมตตา	๗๖
วันทาพระ	๗๗
กราบลาพระ	๗๘
ทำวัตรเย็น	๗๘
พุทธชัยมงคลคาถา	๘๕
ชะยะปริตตั้ง	๘๘
พระคาถายันทุน	๘๙
คาถาโรควัยไข้เจ็บ	๙๐

กรวดน้ำอิมินา	๕๐
คำแผ่เมตตา	๕๒
วันทาพระ	๕๓
บทสวดสังเวยดา	๕๔
สมาทานพระวิปัสสนากรรมฐาน	๕๔
อะติตะปะจะเวกขะณะวิธี	๕๕
วิธีการนั่งสมาธิ	๕๖

ประวัติท่านพระครูสาธุกิจจารักษ์

(หลวงพ่อเหรียญชัย มหาปัญญา)

เจ้าอาวาสวัดผาสุกการาม (ถ้ำสุมนทากาวนา)

รองเจ้าคณะอำเภอวังสามหมอ

พระครูสาธุกิจจารักษ์ เป็นบุตรชายคนที่ ๑ ในจำนวนพี่น้อง ๘ คน เป็นชาย ๔ คน และหญิง ๔ คน ของโยมพ่อบุญยัง และโยมแม่บุญมี การีชุมเป็นชาวบ้านไฮ้ หมู่ที่ ๒ ตำบลไร่ อำเภอพรรณานิคม จังหวัดสกลนคร เป็นหลานพระอาจารย์ฝั้น อาจาโร ข้างฝ่ายโยมบิดา

สมณศักดิ์

พ.ศ. ๒๕๓๙ เป็นพระครูสัญญาบัตร เจ้าอาวาสวัดราชฎ์
ชั้นโท ที่ พระครูสาธุกิจจารักษ์

พ.ศ. ๒๕๔๒ เป็นพระครูสัญญาบัตร เจ้าอาวาสวัดราชฎ์
ชั้นเอก ที่ พระครูสาธุกิจจารักษ์

พ.ศ. ๒๕๔๔ เป็นพระครูสัญญาบัตร เจ้าคณะตำบลชั้นเอก
ที่ พระครูสาธุกิจจารักษ์

พ.ศ. ๒๕๔๗ เป็นพระครูสัญญาบัตร รองเจ้าคณะตำบล
ชั้นโท ที่ **พระครูสาธุกิจจารักษ์**

ปัจจุบัน เป็นพระครูชั้นเอก รองเจ้าคณะอำเภอวังสามหมอ
รูปที่ ๑ มีความอดทนและต่อสู้วิปัสสนากัมมัฏฐาน การสมานทาน
พระกรรมฐาน

หลวงพ่อเหรียญชัย เกิดที่บ้านไฮ หมู่ที่ ๒ ตำบลไร่ อำเภอ
พรรณานิคม จังหวัดสกลนคร เมื่อวันที่ ๒๘ กันยายน พ.ศ.
๒๔๘๗

เมื่อเรียนหนังสือจบชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ จากโรงเรียนบ้านไฮ
ตำบลไร่ อำเภอพรรณานิคม จังหวัดสกลนคร โยมพ่อดำเนินไป
ฝากตัวไว้กับพระครูสิทธิปัญญาคม วัดสิทธิบังคม บ้านไฮ อำเภอ
พรรณานิคม จังหวัดสกลนคร

ในปี พ.ศ. ๒๕๐๒ ได้บรรพชาเป็นสามเณร ณ วัดสิทธิบังคม
โดยมี **พระครูสถิตธรรมสมโภชน์** วัดศรีธรรมสมโพธิ ตำบล
วังยาง อำเภอพรรณานิคม จังหวัดสกลนคร เป็นพระอุปัชฌาย์
ได้รับการอบรมวิปัสสนากัมมัฏฐาน สติปัญญาแตกฉาน และสอบ
ได้ น.ธ.เอก สำนักเรียนคณะจังหวัดสกลนคร ในปี พ.ศ. ๒๕๓๖

และในวันที่ ๒ เดือนมกราคม พ.ศ. ๒๕๐๘ ก็ได้อุปสมบท
เป็นพระภิกษุ โดยมี **พระครูสังวรสมณวัตร** วัดนิवासสถาน บ้าน

กุดก้อม ตำบลไร่ อำเภอพรรณานิคม จังหวัดสกลนคร เป็นพระ
อุปัชฌาย์ ณ พระอุโบสถวัดสิทธิบังคม เป็นพระอุโบสถหลัง
เดียวกัน กับที่**พระอาจารย์ฝั้น อาจาโร** ได้อุปสมบทเป็นพระภิกษุ

เมื่อบรรพชาเป็นพระภิกษุแล้ว หลวงพ่อเหรียญชัยได้หมั่น
ศึกษาพระอภิธรรมจนสามารถทำการแปลพระไตรปิฎกได้พร้อม
กันนั้นก็เข้ารับการอบรมเป็นพระวิปัสสนาจารย์ รุ่นที่ ๑ ณ สำนัก
ท่านพระครูสังวรสมาธิวัตร (ประเดิม โกมล) แห่งวัดสร้อยทอง
เป็นอาจารย์ผู้ให้พระกรรมฐาน และสอบอารมณ์ ท่านเจ้าคุณ
อาจารย์ พระธรรมธีรราชมหมุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙)
เป็นพระอาจารย์เทศน์ลำดับญาณ ๑๖ ขณะปฏิบัติวิปัสสนา
กัมมัฏฐาน

หลังจากนั้น ท่านได้ไปเป็นอาจารย์สอนวิปัสสนา ในตำแหน่ง
ผู้ช่วยอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนา ที่วัดเพลงวิปัสสนา อำเภอ
บางกอกน้อยธนบุรี จนกระทั่งถึงปี พ.ศ. ๒๕๑๖ จึงได้รับบัญชา
จาก ท่านเจ้าประคุณสมเด็จพระพุฒาจารย์ (อจ อาสภะมหา
เถระ) และท่านเจ้าคุณอาจารย์ พระธรรมธีรราชมหมุนี (โชดก
ญาณสิทธิ ป.ธ.๙) ให้ขึ้นมา เปิดสำนักวิปัสสนากัมมัฏฐาน และ
สร้างวัด มหาสมณกิจภาวนาบ้านวังยาง ตำบลวังยาง อำเภอ
พรรณานิคม จังหวัดสกลนคร จนแล้วเสร็จ ท่านเจ้าประคุณ ๓

สมเด็จพระพุทธอาจารย์ (อาจ อาสภะมหาเถร) พร้อมด้วย คณะกรรมการ กองการวิปัสสนาธุระและพระวิปัสสนาจารย์จาก ๗๒ จังหวัดทั่วประเทศกว่า ๕,๐๐๐ รูป ได้จาริกมา ร่วมกันทำพิธี เปิดในวันที่ ๒๖ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๑๖ และในปีนั้นหลวงพ่อ เจริญชัย ได้อุทิศตนปฏิบัติภารกิจสำคัญ คือ เป็นพระอาจารย์ หัวหน้าพระวิปัสสนาจารย์ ประจำจังหวัดสกลนคร

เมื่อเสร็จศาสนกิจสำคัญ ณ วัดมหาสมณกิจภาวนาแล้ว หลวงพ่อเจริญชัย ได้พาคณะพระวิปัสสนาจารย์ ออกเดินธุดงค์ บนเทือกเขาภูพาน พร้อมเปิดสาขาวิปัสสนากัมมัฏฐานขึ้นใน จังหวัดกาฬสินธุ์ นครพนม สกลนคร และอุดรธานี

ในปี พ.ศ. ๒๕๒๖ หลวงพ่อเจริญชัยได้มีกุศลจิตธุดงค์ขึ้นไป ทำการพัฒนาปรับปรุงต่อเติมขยายวัดถ้ำสูมณฑาทาภาวนา นับจากที่ ครั้งแรกเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๐๔ ได้เคยธุดงค์มา พร้อมกับคณะพระ วิปัสสนาจารย์จากอำเภอพรรณานิคม มาปักกลดบำเพ็ญวิปัสสนา จารย์ จากอำเภอพรรณานิคม มาปักกลด บำเพ็ญวิปัสสนา กัมมัฏฐาน ตั้งแต่เมื่ออำเภอวังสามหมอ ยังเป็นเพียงหมู่บ้าน หนองแขวงชุมชนเล็กๆ และบ้านผาสุกขณะนั้น ก็มีเพียงประชาชน เพียง ๒๗ ครอบครัว อาศัยทำไร่เลื่อนลอย และเลี้ยงสัตว์

ด้วยจิตที่เปี่ยมล้นไปด้วยความเมตตาของหลวงพ่ที่ประสงค์
จะได้ราษฎรหมู่บ้านได้มีพระพุทธศาสนา เป็นสิ่งสิ่งยึดเหนี่ยว
ทางด้านจิตใจท่านจึงได้ร่วมมือกับชาวบ้านผาสึก บ้านภูตะคาม
บ้านท่าศิลา บ้านตาดภูวง รวมราษฎรจากหมู่บ้านและตำบล
ใกล้เคียงในพื้นที่รอยต่อ ๓ จังหวัด คือ อุตรธานี สกลนคร และ
กาฬสินธุ์ จัดตั้งสำนักสงฆ์แห่งนี้ขึ้น เมื่อแล้วเสร็จ หลวงพ่ท่านก็
ได้มีวิริยะอุตสาหะ จารึกขึ้นพักปฏิบัติธรรม รวมทั้งเมตตาอบรม
สั่งสอนธรรมแก่ราษฎรในย่านนั้นเรื่อยมา โดยจารึกระหว่างวัดมหา
สมณกิจภาวนาและวัดถ้ำสุมนทากาวนาเป็นนิจสิน

จนถึงเดือนเมษายน พ.ศ. ๒๕๒๖ หลวงพ่เหรียญชัย
พร้อมด้วยพระวิปัสสนาจารย์จาก ๔ จังหวัด คือ สกลนคร
อุตรธานี กาฬสินธุ์ และนครพนม ตลอดจนพุทธบริษัททั้งหลายก็
ได้มีมติเป็นเอกฉันท์พร้อมใจกันทำการพัฒนา บำรุงวัดถ้ำสุมนทากา
วนา ให้เป็นสถานที่ปฏิบัติธรรมสำหรับพุทธศาสนิกชนโดยถาวร

ในครั้งนั้น ได้มีการก่อสร้างศาลาการเปรียญให้กับญาติโยม
พุทธบริษัทได้ประกอบพิธีกรรมทางศาสนา และพำนักอาศัยเพื่อ
ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

ก่อสร้างกุฏิ พานักสงฆ์

ก่อสร้างและปรับปรุงถนนขึ้นสู่ยอดเขา

ก่อสร้างสระเก็บกักน้ำไว้ใช้อุปโภคภายในวัดพร้อมกันนั้น
ก็ได้แบ่งปันให้เป็นทาน เมื่อยามชาวบ้านในย่านนั้นขาดแคลนน้ำดื่ม
ในหน้าแล้ง

และมีการสร้างวิหาร ทำถนนลาดยาง สร้างสระน้ำ โดยนาย จรูญ-นางจรรยา โอมโคกสูง พร้อมด้วยบุตรธิดา หจก.โรงไม้หิน ชุมแพรุ่งเรือง เป็นผู้มีจิตศรัทธาพร้อมด้วยคณะศิษย์หลวงพ่อ เกรียงชัย

เมื่อแล้วเสร็จจากการพัฒนาปรับปรุงวัดถ้ำสุมนทาวนาแล้ว หลวงพ่อเกรียงชัยก็ได้ออกเดินธุดงค์ติดตาม ท่านเจ้าประคุณ สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภะมหาเถระ) ท่านเจ้าคุณอาจารย์ พระธรรมธีรราชฆาณนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙) และท่านพระครู สังวรสมาธิวัตร (ประเดิมโกมล) ในฐานะพระอุปัชฌาณท่านเจ้า ประคุณผู้มีพระคุณทั้ง ๓ รูป โดยได้มีการจาริกธุดงค์พร้อมคณะ พระวิปัสสนาจารย์ จากทั่วประเทศกว่า ๕๐๐๐ รูป ทุกปี โดยจาริก ไปในทั่วทุกภูมิภาคของประเทศไทย และด้วยเหตุนี้เองหลวงพ่อ ท่านจึงได้พบว่าวัดต่างๆ ในเขตจังหวัด สกลนคร อุดรธานี กาฬสินธุ์และนครพนมนั้น บางวัดยังไม่มีพระประธานประจำวัด บางวัดก็ขาดแคลนจตุปัจจัยในการทำนุบำรุงวัดอยู่เป็นจำนวนมาก ท่านจึงได้นำศิษย์ทั้งหลายได้สร้างพระประธาน จัดตั้งองค์กฐิน เพื่อนำพระประธานและจตุปัจจัยเหล่านั้นไปทอด ถวายตามวัดต่างๆ ที่ยังขาดแคลน และตลอดเวลาที่ผ่านมานั้นหลวงพ่อท่านได้เป็น ประธานในการถวาย พระประธานนั้นเป็นจำนวนมากกว่า ๑๐๐ วัด

และจากการที่หลวงพ่อเหรียญชัย ท่านได้จาริกบำเพ็ญธุรดงค มาโดยตลอด ทำให้หลวงพ่อได้พบว่าในปัจจุบันป่าไม้ได้ถูกทำลาย ลงไปมากผิดกับเมื่อครั้งที่ท่านยังจาริกธุรดงคอยู่ หลวงพ่อจึงได้ จัดทำโครงการปลูกป่าขึ้นที่วัดถ้ำสุมนทามาวนา เป็นประจำทุกปี โดยได้รวบรวมกล้าไม้เบญจพรรณกล้าไม้พันธุ์ที่หาได้ยากใน ปัจจุบัน กล้าไม้ผลชนิดต่างๆ และกล้าไม้ประดับชนิดต่างๆ จาก พุทธศาสนิกชน ผู้มีจิตศรัทธานำมาถวายจำนวนมากกว่าปีละ ๑,๐๐๐ ต้น โดยจะจัดปลูกในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา และ วันสำคัญต่างๆ ของประเทศ

นอกจากนี้ หลวงพ่อเหรียญชัยท่านยังมีเมตตาต่อราษฎรใน พื้นที่ ไม่ว่าจะเป็นในเขตอำเภอวังสามหมอและพื้นที่ใกล้เคียงใน เขตจังหวัดสกลนคร และกาฬสินธุ์ที่ประชาชนส่วนใหญ่มีฐานะ ยากจน ข้าวสารอาหารแห้ง อุปกรณ์เครื่องใช้ต่างๆ เครื่องนุ่งห่ม เครื่องกันหนาว ซึ่งในแต่ละปีนั้นหลวงพ่อท่านได้แจกผ้าห่มให้แก่ผู้ ยากไร้มากกว่าปีละ ๒,๐๐๐ ผืน และท่านยังเป็นผู้ที่เห็น ความสำคัญของการศึกษาว่าเป็นรากฐานที่สำคัญที่จะสงเคราะห์ให้ ชีวิตความเป็นอยู่ของราษฎรเหล่านั้นได้ดีขึ้น ท่านจึงได้ให้ หุนการศึกษาและอุปกรณ์กีฬาแก่โรงเรียนต่างๆ ได้แก่ โรงเรียน ผาสูกประชานุกูล ศูนย์เด็กก่อนวัยเรียน บ้านผาสูก อำเภอวังสาม หมอ จังหวัดอุดรธานี โรงเรียนบ้านไฮ้-บ้านไร่ โรงเรียนโนนอุดม อำเภอพรรณานิคม จังหวัดสกลนคร และท่านยังมีเมตตาอบรม เทศนาธรรมะ เพื่อกล่อมเกลাজิตใจของลูกหลานเหล่านั้นให้ตั้งจิต ดำรงอยู่ในความดีเสมอมามิได้ขาด

คุณูปการและกิตติศัพท์ของหลวงพ่อเหรียญชัย เป็นที่เลื่องลือนิยมยกย่องแก่หมู่เหล่าพุทธบริษัททั้งหลายทั้งปวง ในฐานะ**พระนักวิปัสสนา พระนักพัฒนา พระนักการศึกษา** และที่สำคัญ หลวงพ่от่านยังเป็น **พระสงฆ์นักสังคมสงเคราะห์** ที่เปี่ยมล้นด้วยเมตตา บุญญาบารมีเป็นล้นพ้น

และเมื่อหลวงพ่อต่านได้รับพระราชทานแต่งตั้งเป็นพระครูสัญญาบัตรที่**พระครูสาธุกิจจารักษ์** และในปัจจุบันท่านยังได้รับความไว้วางใจจากพระเถระชั้นผู้ใหญ่ให้รับตำแหน่งทางการปกครองคณะสงฆ์ให้ดำรงตำแหน่ง**รองเจ้าคณะอำเภอวังสามหมอ** คณะศิษยานุศิษย์ทั้งหลาย ต่างก็มีความปลาบปลื้มยินดีปีติโสมมณัสกันทุกถ้วนหน้า แม้ทุกๆคนต่างก็ประจักษ์กันอยู่ว่า โดยแท้มิได้ยินดีต่อลาภยศสรรเสริญ ที่เป็นอุปสรรคต่อมรรคผลนิพพานแต่ประการใด

เนื่องในวาระดิถีที่เป็นมิ่งมงคลพิเศษ ในวันเสาร์ที่ ๒๘ กันยายน พ.ศ.๒๕๕๖ นี้ เป็นวันคล้ายวันเกิดครบรอบปีที่ ๗๐ ของหลวงพ่อดิษยานุศิษย์ทั้งหลายขอน้อมจิตกราบอธิษฐานขอพระพุทธรูป บารมี พระอรหันต์บารมีและเทพยดาบารมีทั้งหลายโปรดอำนวยการให้หลวงพ่อมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ เพื่อจักอยู่เป็นร่วมโพธิ์ร่วมไทร ให้ความร่มเย็นแก่ชีวิตจิตใจ และวิญญูญาณของดิษยานุศิษย์และชาวพุทธบริษัทหลายชั่วกาลนาน

สาธุ

คณะศิษยานุศิษย์

ประวัติความเป็นมาของ วัดถ้ำสุมนทากาวนา

ถ้าพระนางสุมนทา ภูผาหัก ตั้งอยู่บนเทือกเขาภูพาน บริเวณป่าสงวนแห่งชาติ ป่าบะยาวตั้งอยู่ทางทิศตะวันตกของหมู่บ้าน ผาสุก อ.วังสามหมอ จ.อุดรธานี อันเป็นรอยต่อพื้นที่ ๓ จังหวัด สกลนคร จังหวัดอุดรธานี และจังหวัดกาฬสินธุ์ ซึ่งมีถ้ำและดินแดนอันศักดิ์สิทธิ์มาแต่โบราณกาล ยังมีถ้ำที่ศักดิ์สิทธิ์และลึกลับอีกถ้ำหนึ่งอยู่บริเวณภูผาหักแห่งนี้ อันเป็นถ้ำและสถานที่เมืองคนบังบดลับแล คนโบราณเรียกว่า “ถ้ำเม็ง” (ถ้ำเกวียนหัก) มีเรื่องเล่าต่อกันมาตั้งแต่สมัย ปู่ย่า ตายาย ว่าพระยาขอมองค์หนึ่งในยุคสมัยเจอละบกได้นำทรัพย์สินเงินทองของมีค่ามาซุกซ่อนไว้เพื่อหลบภัยในการรุกรานของการทำศึกกับคนต่างเผ่าพันธุ์ พอบรรทุกเงินทองของมีค่ามาถึงหน้าผาด้านทิศใต้ของภูผาหัก เกวียนเลยชำรุดหักไม่สามารถที่จะบรรทุกเงินทองข้าวของมีค่าอีกต่อไปได้ จึงนำสมบัติเหล่านั้นเข้าไปเก็บซุกซ่อนไว้ในถ้ำตรงหน้าผาที่เกวียนหัก พวกคนสมัยโบราณและพรานป่า ตลอดทั้งพระพุทธรูปท่านเคยเข้าไปในถ้ำดังกล่าว ได้ไปเห็นของมีค่าเหล่านั้นแต่พอกลับออกมา วันหลังนี้เกิดความโลภอยากได้ขึ้นมา จึงพากันหวนกลับมายังที่เดิม (ถ้ำ) แต่ก็หลงทิศทางจำทางเข้าถ้ำและหน้าผา

ไม่ได้ จึงได้แต่พากันค้นหาเรื่อยมาจนถึงยุคปัจจุบัน เพราะในถ้ำแห่งนี้บางครั้ง เช่น วันพระจะมีเสียงคุยกันและเสียงหัวเราะ ภาษาพูดสำเนียงครึ่งมนุษย์ครึ่งเทพ ฟังได้ชัดถ้อยชัดคำ และจะมีแสงเปล่งประกายออกมาในวันเวลากลางคืน พร้อมด้วยเสียงฆ้อง เสียงกลอง เสียงพิณ และเสียงแคนเป่ามาให้ได้ยินเป็นบางโอกาส

ถ้าสมุณทา จึงเป็นถ้ำที่เขียนไว้ในวรรณกรรมอีสานล้านช้าง ระบุไว้ว่า พญากุมภกัณฑ์ยักษ์ผู้มีฤทธิ์เดช สามารถเสกมนต์คาถา แปลงร่าง และเหาะเหินเดินอากาศได้ พญากุมภกัณฑ์ยักษ์ได้ออกไปหาอาหารอยู่บนเทือกเขาแห่งหนึ่งบริเวณเขาภูพาน ชำเลียง ตามองเห็นพระนางสมุณทาซึ่งเป็นธิดาของพระยาขอม ผู้ครองเมือง “เป็งจานนครราช” นางสมุณทาเป็นธิดาองค์เดียวเสร็จประพาสป่า ร้อนพระทัยไม่เป็นอันอยู่ในพระตำหนักตกดวงชะตาไม่ดี ถูกพระเคราะห์สวดยายุ จึงได้อำลาพระยาขอมผู้เป็นบิดา ออกมาเที่ยวประพาสป่าเพื่อให้สบายจิตใจขึ้น พร้อมด้วยบริวารที่เป็นสนมกำนัลติดตามเดินทางเข้าป่าเขาจนรู้สึกเมื่อยล้า จึงได้บรรทมพักผ่อนกลางวันบนป่าเขา พอตีพญายักษ์ออกไปหาอาหาร ได้พบเข้า จึงนึกในใจว่าต้องจับเอามนุษย์พวกนี้มาเป็นอาหาร แต่พอเข้าไปใกล้ขีดได้มองเห็นพระนางสมุณทา เป็นผู้หญิงที่เลอโฉม สวยงามผิวพรรณประดุจนางฟ้าจึงมีจิตปฏิพัทธ์ยินดี จึงเปลี่ยนใจ

เสกมนต์คาถาให้นางสนมกำนัลนอนหลับ แล้วย่องเข้าไปอุ้มเอา พระสุมณฑา พามหลบซ่อนอยู่ในถ้ำภูผาหักแห่งนี้ พอพระนางสุมณฑารู้สึกตัวตื่นขึ้นมาก็รู้ว่าตัวเองอยู่ในวงล้อมของกลุ่มยักษ์ บริวารของพญากุมภัณฑ์ยักษ์ พระนางสุมณฑาจึงได้แต่สวดมนต์ภาวนาร่ายมนต์คัมภีร์พระเวทย์ตามลัทธิ พราหมณ์ พระนางอ่อนวอนถึงเทพอารักษ์และสิ่งศักดิ์สิทธิ์ให้ดลบันดาลช่วยเหลือ ให้ร่างกายของพระนางมีอากาศร้อนเหมือนเปลวเพลิง กุมภัณฑ์ยักษ์มีจิตใจยินดีด้วยความรัก จะพยายามเข้าไปแตะต้องร่างกายมิได้ ก็ได้แต่เฝ้าอยู่หน้าถ้ำกับบริวารยักษ์และไปเก็บอาหารผลไม้มาคอยเฝ้าอุปัฏฐากพระนางได้บริโศค พอบริวารนางสนมกำนัลของพระนางตื่นขึ้นไม่เห็นพระนางตื่นขึ้นมาไม่เห็นพระนาง เห็นแต่รอยเท้ายักษ์ นางสนมกำนัลร้องเรียกหาพระนาง ค้นหาอย่างไรก็ไม่พบ จึงได้พากันกลับไปทูลพระยาขอมผู้เป็นพระบิดาเมืองเปงจานครราช พระยาขอมผู้เป็นบิดาจึงได้ให้ท้าวทั้ง ๖ ซึ่งเป็นบุตรภรรยาคนที่ ๒ (มเหสีรอง) ให้ติดตามค้นหาพระนางสุมณฑาพบแหล่งที่อยู่ไพร่พลของพญายักษ์ จึงได้ทำศึกรบเพื่อแย่งชิงเอาผู้เป็นอา (พระนางสุมณฑา) แต่ไม่สามารถที่จะเอาชนะกับพญายักษ์และบริวารได้จึงย้อนกลับไปกราบทูลให้พระยาขอมทางทราบพระยาขอมผู้เป็นบิดาจึงได้ส่งท้าวทั้ง ๓ ที่เป็นบุตรของภรรยาคนแรก

(มเหสีหลวง) ให้ติดตามค้นหาพระนางสุมณฑาพบแหล่งที่อยู่ไพร่พลขอขพญาຍັກซ์ จึงได้ทำศึกรบเพื่อแย่งชิงเอาผู้เป็นอา (พระนางสุมณฑา) แต่ไม่สามารถที่จะรบเอาชนะกับพญาຍັກซ์และบริวารได้ จึงย้อนกลับไปกราบทูลให้พระยาขอมทรงทราบ พระยาขอมผู้เป็นบิดาจึงได้ส่งท้าวทั้ง ๓ ที่เป็นผู้บุตรของภรรยาคนแรก (มเหสีหลวง) คือ พระศรีโหร พระสังข์ทอง พระสินชัย ให้มาติดตามเอาพระนางสุมณฑา บุคคลทั้ง ๓ ซึ่งเป็นผู้มีฤทธิ์อำนาจเป็นพระโพธิสัตว์ผู้มีบุญมาเกิด จึงได้ติดตามมาพบพระนางสุมณฑาอยู่บริเวณถ้ำ จึงได้ทำศึกรบต่อสู้ยิ่งลูกศรเพื่อแย่งชิงเอาพระนางสุมณฑา ต่างฝ่ายก็ไม่มีผู้ใดเป็นผู้ชนะผู้แพ้ จนเมื่อยล้า พญากุมภัณฑ์และบริวารนอนหลับ พระสังข์สินชัยจึงได้แอบเข้ามาชักชวนเอาพระนางสุมณฑากลับเมืองขอมคือเมืองเปงจานนคร ล่องน้ำหลบหลีกหนีไปซึ่งลำน้ำนี้เกิดขึ้น เพราะไพร่พลของพระสังข์สินชัย และไพร่พลของຍັກซ์กุมภัณฑ์ได้ทำสงครามวิวรูกไล่ขึ้นลงระหว่างตีนเขาถึงหลังเขา จึงเป็นต้นกำเนิด"แม่น้ำสงคราม" คือ สงครามระหว่างຍັກซ์กับมนุษย์(เทพเจ้าพระโพธิสัตว์กลับชาติมาเกิด) ร่องรอย การสู้รบสันเขาจึงเป็นร่องน้ำสงคราม หน้าผาถ้ำสุมณฑาแตกหักลงมาแตกเป็นผาชันเพราะฤทธิ์อนุภาพลูกศรของพระสังข์สินชัย จึงเป็นหน้าผาตัดใ้hornuชนรุ่นหลังได้มองเห็น

จนถึงยุคปัจจุบัน ร่องรอยที่เป็นต้นแม่น้ำสงครามเกิดขึ้นระหว่าง การแย่งชิงเอาสมบัติ คือ บุคคลที่ตนรักและหวงแหน จึงเป็นต้น ลำแม่น้ำ “สงคราม” ไหลลงมาจากภูผาลม และอยู่ทางด้านทิศ ตะวันตกของหมู่บ้านผาสุก อ.วังสามหมอ จ.อุดรธานี และตรง บริเวณหน้าผาถ้ำสุมนทากาวนา ประมาณ ๓ กิโลเมตร ทางทิศ ตะวันออกเฉียงเหนือ อ.สองดาว จ.สกลนคร เป็นแม่น้ำทอด ลำแม่น้ำลงไปยังจนถึงปากน้ำไชยบุรี อ.ท่าอุเทน จ.นครพนม ไหลลงสู่แม่น้ำโขง ซึ่งเป็นแม่น้ำนานาชาติไหลลงสู่ทะเล เป็น แม่น้ำอันใสสะอาดและบริสุทธิ์ ไม่มีสิ่งใดปิดกั้นและกีดขวางแม่น้ำ สายนี้มาแต่โบราณ จนถึงปัจจุบัน เป็นแม่น้ำสายเดียวในประเทศไทย ยังมีความบริสุทธิ์ผุดผ่องและมีความงดงามตามธรรมชาติ ประดุจเหมือนสาวพรหมจารีที่ยังไม่มีผู้ใดแตะต้องและเหยียบ ย่ำมาจนถึงปัจจุบันนี้ ไผ่ว่าเมืองอีสานช้างสีจูงแขนมันมาเบึงกก พรวัว กกหมากยังตั้งชอนลอนกกมอณยังซ้ายล้ายมันลิฮ้างได้จ้งได้

พระครูสาธุกิจจารักษ์

(เหรียญชัย มหาปัญญา) เรียบเรียง

ความสำคัญของลำแม่น้ำสงคราม (ต่อประชาชน)

แม่น้ำสงคราม เป็นแม่น้ำที่อุดมสมบูรณ์เต็มไปด้วยฝูงมัจฉา และปูปลานานาชนิดซึ่งทำให้ประชาชนที่อาศัยอยู่แถบลำน้ำสงครามสายนี้ได้ทำมาหาเลี้ยงชีพมาตั้งแต่ดั้งเดิม ลำน้ำสงครามสายนี้ไหลทอดผ่านลงมาหลายอำเภอมากด้วย กุ้ง หอย ปู ปลา หลายชนิด เช่น ปลาเนื้ออ่อน ปลาค้าว ปลาเค็ง ปลาแซ่ (ปลาโจก) ปลานาง ปลากด ปลาหลด ปลาหลด ปลาไหล ปลาชะโด ปลาช่อน ปลาดุก ปลาชากกล้วย พวกตัวนากกินปลา ตัวนิ่ม ตะกวด กระรอก กระแต และสัตว์บก สัตว์น้ำ รวมทั้งสัตว์ครึ่งบกครึ่งน้ำ นานาชนิด ปลาที่มีสีอันสวยงาม มีพวกปลาหมอ ปลาก่า ปลากั้ง ปลาบู่ ปลากระดี่ ปลาสร้อย ปลาเคี้ยงไก่ ปลาเงิน ปลาทอง (ปลาดอกจิ๋ว ปลาจัน) มีฝูงปลาฉา (ปลากระเบนน้ำจืด) และเต่าหลายชนิด และจำพวกผักสาหร่ายน้ำจืดนานาชนิด มีพวกหอย มีหอยกาบแก้ว (หอยมุกน้ำจืด) หอยขม หอยโข่ง หอยทราย หอยจัน หอยเล็บม้า หอยหิน และหอยน้อย-ใหญ่ หลายชนิดมากมาย มีพวกปู มีปูนา ปูหิน ปูคาย (ปูม้าภูเขา) ลักษณะกระดองและขาเป็นสีแดงอมน้ำตาล มีขายาวกล้ำใหญ่ หน้าอกขาวตัวเท่าฝ่ามือมนุษย์

ลักษณะต้นลำแม่น้ำสงคราม หน้าฝนน้ำไหลหลากตลอดสาย ลำห้วย หน้าแล้งจะไหลมาจากต้นน้ำและแทรกซึมมุดลงไปได้ดิน แม่น้ำสงครามไปไหลเป็นน้ำออกบ่อที่บ้านคำบอน และระหว่าง บ้านท่าศิลา อ.สองดาว จ.สกลนคร ไหลทอดตัวลงไปสู่ อ.ไชยวาน ไป อ.หนองหาน อ.บ้านดุง จ.อุดรธานี และไหลไป อ.บ้านม่วง อ. คำตากลา ไหลขึ้นไปสู่บ้านท่าควาย บ้านท่าก้อน อ.อากาศอำนวย ขยายเป็นลำแม่น้ำใหญ่มีปลาชุกชุม อันเป็นแอ่งสกลนครดินแดน ของพระยาขอมยุคสมัยเจอละบก เพื่อให้ไพร่พลของพระขอมได้ กินได้ใช้ในแม่น้ำสายนี้ และไหลลงไปสู่ อ.นาหว้า อ.ศรีสงคราม ลงไปสู่ปากน้ำไชยบุรี อ.ท่าอุเทน จ.นครพนม ไหลลงสู่แม่น้ำโขง ต่อไป ชุมชนที่อาศัยในบริเวณตั้งแต่ต้นแม่น้ำสงครามจนจรด ปากน้ำไชยบุรีได้อาศัยมาเป็นเนิ่นนาน ตั้งแต่อดีตโบราณกาล มี หลายภาษาพูดและหลายเผ่าพันธุ์ เช่น ชาวภูไท ชาวโซ่(ข่า) ชาวผู้ ลาว ชาวลาวพวน ชาวย้อ ชาวไทยแขก มีประเพณีความเชื่อ แตกต่างกัน เช่น บางเผ่านับถือผีบรรพบุรุษ ภู ยา ตา ยาย บาง เผ่าถือ ผีมนต์คาถา บางเผ่านับถือผีไท้ (ผีฟ้า) บางเผ่านับถือผีป่า และนางทรง มีวัฒนธรรมการนุ่งห่มแตกต่างกันออกไป แต่มี ความละม้ายคล้ายคลึงกันตรงที่เป็นผู้ที่อยู่ในที่ราบสูงในภาค อีสาน มีความเชื่อถือในพระพุทธศาสนา ร้อยละ ๙๙ % มีความ

คิดเห็นตากต่างกันเป็นบางยุคบางสมัย มีความขัดแย้งกันเป็นบางโอกาส เกี่ยวกับนันทาทรศนะ แต่มีจำนวนน้อยมากที่เกิดขึ้นในชุมชน ภาวะอุปนิสัยจิตใจของคนในชุมชนตั้งแต่ชุมชนเล็ก ๆ ถึงชุมชนใหญ่ (เมือง) ไม่ประสงค์ความรุนแรงในเรื่องการขัดแย้ง เป็นผู้รับรู้การเป็นอยู่ใช้ชีวิต และ ชะตากรรมร่วมกันในชุมชน ต้องการความรอมชอมปรองดอง รวมตัวกันเป็นหมู่คณะมาตั้งแต่ดึกดำบรรพ์ มีการเป็นอยู่แบบถ้อยทีถ้อยอาศัยเหมือนกับญาติพี่น้องร่วมสายโลหิต เมื่อมีปัญหาในสังคมชุมชนเหล่านี้ไม่ต้องการใช้พระเดชชอบใช้แต่พระคุณ พุดเจรจามีการเป็นอยู่แบบกันเอง โดยใช้พระคุณและคุณธรรม ศีลธรรมทางพระพุทธศาสนาคือความเมตตากรุณาปรานีต่อกันและกัน ไม่ต้องการความขัดแย้งหรือแยกตัวเองอยู่โดดเดี่ยวตามลำพังแต่ผู้เดียว

ชุมชนที่อาศัยอยู่ในลำแม่สงครามและที่ราบสูงทุกพื้นที่ของภาคอีสานทุกคนเป็นผู้ที่มีน้ำใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อแขกผู้มาเยี่ยมเยือนเช่นรักษาหน้าบ้านและชุมชนของตนเองมิให้ถูกตำหนิติเตียน ยกย่องให้เกียรติแขกที่เยี่ยมเยียนรักษาให้เกียรติแขกหรือคณะที่มาเยี่ยมเยียน มีความเป็นมิตรเมตตาต่อทุกคน คนแถบแม่น้ำสงครามหรือที่ราบสูงอีสานพูดเข้าใจง่ายและเชื่อถือ คนอื่นง่าย (แต่ควรระวังพิจารณาก่อนเชื่อผู้อื่น) ผู้ชายผู้หญิงในที่ราบสูงอ

สถานมีความซื่อสัตย์และจริงใจต่อครอบครัว ในด้านประกอบกร
 ทำมาหาเลี้ยงชีพ เป็นชมเผ่าที่เชี่ยวชาญในการทำเกษตรกรรม
 ปลุกพืชพลิกแผ่นดินเพื่อเลี้ยงชีพ ฝ่าฟันกับภาวะความแห้งแล้ง
 และกันดารมาเป็นระยะยาวนานหลายพันปีเชี่ยวชาญในการเลี้ยง
 สัตว์เพื่อมาใช้งานลากคราดไถหรือเทียมเกวียน ใช้เป็นพาหนะใน
 การเดินทางจากชุมชนหนึ่งไปอีกชุมชนหนึ่งในพื้นที่ราบสูงลงไปสู่ที่
 ราบต่ำ (ภาคกลางลุ่มแม่น้ำเจ้าพระยา) ของประเทศไทยคนอีสาน
 ยุคดึกดำบรรพ์จนถึงปัจจุบันรู้จักการเก็บพืชสมุนไพรมาประกอบ
 เป็นยารักษาโรคในครอบครัวหรือชุมชนรู้จักการแบ่งปันสมุนไพร
 ในการรักษาพยาบาลคนในชุมชนอื่น ๆ อีก ผู้ชายช่างฝีมือในการ
 สร้างปฐนียวัตถุ วัตถุอารามและสร้างบ้านเรือน เป็นช่างไม้ จัก
 สาน แกะสลักเป็นเครื่องใช้ในครัวเรือนโดยเป็นผู้ชำนาญในด้าน
 การฝีมือ ส่วนผู้หญิงเป็นผู้มีอุปนิสัยจิตใจอ่อนโยนสุภาพ
 เรียบร้อยน่ารัก เป็นผู้เชี่ยวชาญในการปลูกฝ้าย และเลี้ยงหม่อน
 ไหม เป็นช่างฝีมือในการทอผ้าตัดผ้า และเย็บปักถักร้อย ไว้ใช้ใน
 ครอบครัวและแลกเปลี่ยนสินค้า เป็นช่างประดิษฐ์ทอผ้า เก็บผ้า
 ฝ้าย ผ้าไหม มัดหมี่เก็บเป็นลวดลายด้วยความประณีต
 ละเอียดอ่อนสวยงามในด้านดอกและลวดลายสีส่น เนื้อผ้ามีความ
 คงทนได้รับความเชื่อถือในอดีตของทวีปเอเชีย จนถึงปัจจุบัน
 ได้รับการยกย่องและ ยอมรับจากนานาชาติทุกภูมิภาคของโลก

ชายหญิง หนุ่มสาว เด็กเล็กทุกคนเป็นผู้มีความขยันขันแข็งต่อสู้กับชีวิต มีความมานะอดทนต่อสู้กับภาวะกันดารในที่ราบสูงโดยไม่ย่อท้อฝ่าฟันอุปสรรคทั้งปวง มาตั้งแต่โบราณกาลจนถึงปัจจุบัน สมกับคำร่ำลือกันต่อ ๆ มาว่าอีสานมีความอดทนและต่อสู้ เป็นทรัพยากรมนุษย์ของแผ่นดินไทยโดยแท้ไหลเลียวเห็นไล่ทางในนกติดถี้ (นกคุ้มม้า) ทางปากฮ้องถี้ถี้ใจเลียวไล่กะบู่ ในเสือเฒ่าจำศีลอย่าสู้เชื่อ ขัดท่าเห็นหมูเนื้อ คีลม้างแตกกระจาย ประชาชนที่ตั้งรากฐานอาศัยอยู่บริเวณแถบลำแม่น้ำสงครามสายนี้ ได้อาศัยแม่น้ำสายนี้ ได้อาศัยแม่น้ำสายนี้ดำรงชีพใช้ในการเกษตร ทำไร่ทำนา ทำสวน เลี้ยงปศุสัตว์ เก็บของป่าหาจับสัตว์น้ำมาดำรงชีวิตมาเป็นระยะยาวนาน ตั้งแต่ครั้งโบราณกาลนานมา แต่ยุคเจดละบกจนถึงสมัยโบราณกาลจนกระทั่ง ปู่ ย่า ตา ยาย จนมาถึงยุคปัจจุบันก็ยัง ไม่ได้หยุดยั้งการอาศัยและดำรงชีพจากแม่น้ำนี้ มีทั้งเผือกทั้งมัน ประเภทหัวมันมี หัวก้อย มันเพิ่ม มันนก มันเหลียม (เหิบ) มันแซง มันแซงนี้ใช้ สำหรับแกง มีสมัน ทำของหวาน ต้มกินอร่อยยิ่งนัก ซึ่งมีความอุดมสมบูรณ์ขึ้นอยู่ตามริมฝั่งที่ราบลุ่มแม่น้ำสงครามตลอดสายจึงเป็นน้ำที่มีความสำคัญต่อชีวิตและการดำรงชีพของประชาชนที่ตั้ง หลักแหล่งอาศัยแถบบริเวณใกล้เคียง-ไกลของลำแม่น้ำสงครามสายนี้มาตลอดจนถึงปัจจุบัน

เทศนาธรรมของหลวงพ่อ ๆ

เพื่อเป็นแนวทางของการดำเนินชีวิตของทุก ๆ คน

ท่านที่จะฝึกสมาธิ จะต้องเจริญสติให้รู้ทันอารมณ์ พัฒนาความนึกคิดหรือความรู้สึกของเราให้ถูกต้อง ซึ่งความรู้สึกนึกคิดที่ถูกต้องนั้น คือ อารมณ์การจิตนาการรู้จริงที่อารมณ์เกิดขึ้นก็คือปัญญานั้นเอง การพิจารณาปัญหานั้นเกิดขึ้นในชีวิตให้รู้คือความทุกข์ ความกลัดกลุ้มใจโดยสติความทุกข์มันจะหมดจากจิตใจของเราได้ ถ้าเรามีปัญญารู้เท่าทันตามความเป็นจริงในสิ่งที่ทำให้เป็นทุกข์ทั้งนั้นคือ การเจริญสติพิจารณาทบทวนปัญหาที่ทำให้เราเป็นทุกข์ เราจะต้องรู้ความจริงด้วยว่าปัญหาหลายๆ อย่าง เรายังไม่สามารถจะแก้มันได้เพราะมันเป็นสิ่งที่มาจากสภาพแวดล้อมของมันเองแต่หน้าที่ของเราคือพยายามหาวิธีพิจารณากับมันให้ดีที่สุดโดยคิดว่าเราจะทำให้ดีที่สุดเพียงเท่านี้ปัญหาต่างๆ ก็จะหมดไป เราจะต้องเปิดใจให้กว้าง ให้อยอมรับกับทุกสิ่งที่เกิดขึ้นว่ามันเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ตามเหตุปัจจัยของ โลภะ โทสะ โมหะ เช่น เรื่องไม่ดี เรื่องไม่น่าปรารถนามันก็อาจจะเกิดขึ้นกับตัวเราได้เพราะทุกสิ่งเป็นของไม่แน่นอนอะไร บางทีมันก็ดี บางทีก็ไม่ได้ มันเป็นอย่างนี้เอง เรื่องไม่ดีที่ไม่ปรารถนานั้น เช่น นินทา สรรเสริญ เสื่อมลาภ เสื่อมยศ หรือเสียสิ่งที่ตัวเองหวงแหน แท้ที่จริงมันเป็นสิ่งที่อยู่คู่

โลกมานานแล้ว ทุกคนที่เกิดมาในโลกนี้ล้วนจะต้องประสบกับมัน
 ทั้งนั้นแต่ใครจะประสบกับมันมากน้อยก็ขึ้นอยู่กับกรรม และ
 วิบากของแต่ละบุคคล อาจจะมีลักษณะแตกต่างกันออกไปบ้างก็
 ตาม เรื่องไม่ดีไม่น่าปรารถนานั้นไม่ใช่เกิดจากอำนาจของพระเจ้า
 พระผู้เป็นเจ้าของหรืออำนาจของเทวดาฟ้าดินที่ไหนเลย มันเป็นของ
 ธรรมชาติของมนุษย์ปุถุชนที่มีอยู่ในโลกอย่างนี้เอง ควรพิจารณา
 รู้จักธรรมชาติข้อนี้เอง พระพุทธองค์ตรัสว่าทุกอย่างที่มาจากเหตุเป็น
 อนิจจัง ซึ่งแปลว่า ความไม่เที่ยงสิ่งที่มีเหตุปัจจัยปรุงแต่งทั้งนั้น
 หลายในโลกนี้ล้วนแต่เป็นของไม่เที่ยงทั้งนั้น ความเปลี่ยนแปลง
 จากดีเป็นเลว เปลี่ยนจากความสมหวังไปเป็นความผิดหวัง
 เปลี่ยนจากความพอใจไปเป็นไปเป็นความไม่พอใจ เปลี่ยนจากรัก
 เป็นความชัง ก็ล้วนแต่เป็นความไม่เที่ยงของมันเอง ดังนั้น จงอย่า
 ทุกข์ โศก ไปกับเรื่องดีร้ายได้เสียที่เกิดขึ้นกับตนเองแต่จงรู้กับมัน
 ว่ามันไม่เที่ยงแท้แน่นอนสักสิ่งเดียวเลย ถ้าเรารู้จักอย่างนี้ สติของ
 เราก็มั่นคงสมาธิจิตเราจะดีขึ้นเราก็จะไม่เป็นทุกข์เลย ควร
 พิจารณารู้จักธรรมชาติข้อนี้ว่าทุกข์ ซึ่ง แปลว่าความเป็นทุกข์ จงจำไว้
 ว่าชีวิตของคนเรานั้นล้วนแต่มีความทุกข์ด้วยกันทั้งนั้น อาจจะ
 แตกต่างกันอยู่ที่กรรม คือ การกระทำและวิบากที่ตนได้รับจะมาก
 หรือน้อย ลักษณะความทุกข์นั้น ได้แก่ ทุกข์เพราะความ เกิด แก่
 เจ็บ ตาย ความโศกเศร้า อาลัยอาวรณ์ ความไม่สบายกาย ความ

๒๑

ไม่สบายใจ รวมความคับแค้น ใจความที่ไม่ได้ ไม่น่าปรารถนา ความพลัดพรากจากคนรักของรักและความผิดหวัง เหล่านี้แหละ คือความทุกข์กายทุกข์ใจ ที่ทุกชาติทุกภาษาในสังคมมนุษย์โลกนี้ กำลังประสบอยู่ ควรพิจารณาธรรมะข้อที่ว่า อนัตตา ซึ่งแปลว่า ความไม่ใช่ตัวเราหรือของเรา หรือความปราศจากแก่นสารที่ยั่งยืนถาวร สิ่งทั้งหลายไม่มีแก่นสาร และตัวตนที่ถาวรหมายความว่า อารมณฺ์ เหล่านี้ สิ่งเหล่านี้มันจะมีโลกนี้ก็เพียงชั่วระยะเวลาหนึ่ง จะนานหรือไม่นานแล้วแต่เหตุการณ์ของมันเท่านั้น มันไม่มีสิ่งใด อารมณฺ์ใดจะคงอยู่ในโลกนี้ตลอดไป ดังนั้นตัวตนที่เป็นของยั่วยืนก็ไม่มี ยั่งยืน ซึ่งสิ่งเหล่านั้นมันหมายรวมถึงร่างกายและจิตใจของเราทุกคนด้วย เมื่อทุกสิ่งเป็นของไม่เที่ยงชวนแต่จะทำให้เราเป็นทุกข์กับมันเราจะมัวไปหลงอยากได้ออยากเด่นอะไรให้มันมากเรื่องไปทำไม โดยจะเปล่าประโยชน์อีก ในการฝึกสมาธิให้แบ่งเวลาเป็น ๒ ช่วง ช่วงแรก คือการเจริญสติให้จิตสงบ ไม่ต้องนึกถึงอดีตและอนาคต ช่วงที่ ๒ กำหนดอารมณ์ให้ทันปัจจุบัน ให้เกิดปัญญญาณเป็นตัวพิจารณา ให้รู้ทันสภาวะธรรมต่อจากนี้ไปเราจะมีสติพิจารณาอารมณ์ที่มากกระทบกายกับใจอยู่ตลอดเวลา ซึ่งการพิจารณานั้น ผู้ปฏิบัติธรรมควรพิจารณา ให้เห็นตามความจริงซึ่งล้วนแต่ตกอยู่ภายใต้กฎแห่งความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความอนัตตา และความไม่มีแก่นสารถาวร ทั้งสิ้น จงตั้งสติเตือนตนเองทุกสิ่งกำลัง

เปลี่ยนแปลง มันไม่เที่ยงแท้แน่นอนมันจะเกิดเรื่องดีหรือไม่ดีที่
 ถูกใจเราเมื่อไรก็ได้เพราะสิ่งเหล่านี้ไม่เที่ยง เราต้องทำจิตใจให้พร้อม
 รับสถานการณ์เหล่านั้นอยู่เสมอ โดยไม่ต้องดีใจกับเรื่องต่างๆ จง
 พยายามทำจิตใจให้ปล่อยวางเสมอความหมายว่า เราจะต้อง
 พยายามรักษาจิตใจให้สะอาด อย่าคิดอะไรให้เป็นทุกข์ต่อตัวเอง
 อย่าอยากได้ หรืออยากเป็นอะไรให้เกินความพอดี อย่าถือตัวด้วย
 ทิฐิมานะ อย่าถือตัวด้วยความโกรธ ความพยายาม ความอาฆาต
 มาดร้าย จอเงว กับผู้อื่น ควรมีเมตตากรุณากับผู้อื่นรักษาจิตใจ
 ให้บริสุทธิ์อยู่เสมอ จงมีสติหม่อมจิตใจให้มองเห็น สภาวะที่สงบ และ
 สะอาดอยู่เสมอในดวงจิตใจ วิธีนี้จะทำให้จิตใจของเราสงบ
 สะอาด เย็น ผ่องใส ไม่เดือนร้อน ได้เป็นอย่างดีที่สุด เราก็คงสุข
 เป็นความปรารถนาของเราทุกคน จงตั้งใจไว้ว่าเมื่อเราออกจากการ
 นิ่งสมาธิแล้วเราก็คงรักษาจิตใจให้สะอาดผ่องใส และไม่ยึดมั่น
 ถือมั่น ไม่แบกเอาอารมณ์ต่างๆมาไว้ให้หนักใจเปล่า ๆ ซึ่งวิธีนี้จะ
 ทำให้สมาธิเกิดในจิตใจตลอดเวลา ถ้าคิดเรื่องอะไรก็คิดด้วย
 ปัญญา คิดเพื่อที่จะทำให้เกิดความถูกต้องเป็นความคิดที่
 สร้างสรรค์ให้กับตนเอง คิดที่จะช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ทั้งหลายให้
 พวกเขาเหล่านั้นได้พบกับความสงบสุขในชีวิต คิดที่จะทำหน้าที่
 ของเราให้สมบูรณ์ดีที่สุดที่จะทำให้ตนเองและคนอื่นสัตว์อื่นมี
 ความผาสุกไม่มีความทุกข์กายทุกข์ใจ เมื่อไม่มีสิ่งใดที่จะมาทำให้

เราเป็นทุกข์ได้ นอกจากความคิดผิดของเราเองเราก็จะเป็นทุกข์ถ้าเราคิดถูกเราก็จะมีความสุขตัวเราจะไม่เป็นทุกข์ จงอย่าเชื่อถือในสิ่งที่ยังมองไม่เห็นเหตุผล เช่น เมื่อมีความทุกข์หรือเกิดเรื่องไม่ดีไม่น่าปรารถนา ก็ไปบนเจ้าเข้าทรง ไหว้จอมปลวก ไหว้ต้นไม้ใหญ่ และสิ่งอื่น ๆ โดยปรารถนาจะให้วิญญาณสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่เราหลงผิดคิดว่ามีอยู่จริงในสถานที่เหล่านั้น มาช่วยให้เราพ้นทุกข์อย่างนี้เป็นความเชื่อถือ แบบลัทธิเทวะนิยมนี้คือความงมงายจนเลิกละมันเสีย เพราะจะทำให้เราสิ้นเปลืองทรัพย์สิน และเวลาโดยไม่ได้รับประโยชน์อะไรเลย พระพุทธเจ้าไม่ได้สอนให้เชื่อในสิ่งเหล่านั้น ท่านสอนให้เราเชื่อมั่นใน กรรม คือการกระทำของเรา เราทำกรรมดี ย่อมได้รับกรรมดีแน่นอน ถ้าเราทำกรรมชั่วย่อมได้ รับกรรมชั่วแน่นอน เช่นเราทำดี ผู้บังคับบัญชาเป็นคนดีรับผลงสนที่ดีเราทำเราย่อมได้ดี แตกต่างกับผู้ทำความชั่วผู้บังคับบัญชาเป็นคนไม่ดีเป็นคนมีมิจฉาจิตกรรมชั่วที่ทำกลับเป็นผลได้ดี อย่างนี้เคยมีบ่อยครั้งในสังคมมนุษย์ เมื่อเรารู้ความจริงว่า เรื่องที่พอใจและไม่น่าพอใจนี้เป็นธรรมชาติ ของสภาวะจิตของปุถุชนคนธรรมดาที่มีอยู่ในโลกนี้บางที่เราก็ได้รับในสิ่งที่ดีตามที่ปรารถนา แต่บางที่เราได้รับในสิ่งที่ไม่ดีไม่ปรารถนา มันเป็นเรื่องธรรมดาอยู่อย่างนี้ตามกฎของโลกธรรม ๘ ประการ มีลาภ เสื่อมลาภ มียศ เสื่อมยศ มีสุขมีทุกข์ มีนินทา มีสรรเสริญเยินยอ อย่าไปวิตกกังวน อย่า

ตื่นเต้นดีใจหรือเสียใจไปกับมัน เพราะตลอดเวลาที่เรากำลังทำ
 กิจการงานต่าง ๆ อยู่ จงตั้งสติให้มองเห็นความสงบอย่างที่เราเคย
 พบในการฝึกสมาธิ เพราะจิตปล่อยว่าง จงมองเห็นความ
 เปลี่ยนแปลงของทุกสิ่งทุกอย่าง อารมณ์ภายนอกพิจารณา
 แยกแยะให้มันออกว่าขณะนี้สติของเรากำลังตั้งมั่นจิตกำลังสงบ
 อีกสิ่งหนึ่งคือ ต้องตั้งสติพิจารณาจิตปรุงแต่งและความฟุ้งซ่าน
 วุ่นวายตามอารมณ์ของโลกนี้มันแยกอยู่ตามธรรมชาติของมันเอง
 ทุกขณะถ้าเราไม่มองหาความสงบในชีวิตแต่หันไปอยากได้อะไรดี
 กับสิ่งภายนอกมากเกินไปจิตของเราก็จะสับสนวุ่นวาย และเป็น
 ทุกข์ถ้าเรามองเห็นความสงบของจิตและมีสติควบคุมจิตไม่ให้เกิด
 ความทะเยอทะยานอยากที่ไม่รู้จักพอขึ้นมาจิตก็จะฟุ้งซ่านเป็น
 ทุกข์ ถ้าจิตของเราเกิดความสงบเยือกเย็นอยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าจะ
 ยืน เดิน นั่ง นอน อยู่ ณ ที่ใดเราก็มีความสุขความสบาย ไม่ว่าเรา
 จะเป็นคนร่ำรวยมั่งมีหรือยากจนเดินตามถนนหาเช้ากินค่ำจะ
 ยากจนสักเพียงใดก็ตามถ้าจิตของเราสงบ ก็จะไม่เป็นทุกข์ทั้งกาย
 และจิตใจ การฝึกจิตด้วยวิธีการอย่างนี้ จงใช้สติปัญญาแก้ปัญหา
 เฉพาะหน้าที่อาจจะเกิดขึ้นซึ่งปัญญานั้นหมายถึงการมีสติอยู่ทุก
 เมื่อรู้จักประคับประคองจิตให้ใสสะอาดอยู่เสมอ โดยรู้จักทำจิตให้
 ปล่อยวาง ทำจิตให้ผ่องใสรู้เท่าทันปัจจุบัน อารมณ์เฉพาะหน้าที่
 เกิดขึ้นว่าอะไรถูกอะไรผิด ถ้าการกระทำของเราผิดเราจะไม่ทำไม่

พูดในสิ่งที่ผิด ถ้าเรารู้ว่าสิ่งนั้นถูกต้องจึงจะทำจึงพูด และรู้จักพิจารณา
 หน้าที่ที่เราจะกระทำสิ่งนั้น ๆ ให้เกิดความสงบบริสุทธิ์ยุติธรรม
 และถูกต้องที่สุดโดยไม่เห็นแก่ตัวด้วยอำนาจแห่งโลภะจิต โมหะ
 จิต โทสะจิต วิธีนี้จะทำให้ปัญญาของคนเรา เติบโตขึ้นและจะไม่มี
 ความทุกข์อยู่ในจิตเลย เราต้องรู้ว่าคนส่วนมากในโลกนี้เขาถูก
 กิเลสคือความโกรธ ความโลภ ความหลง ยังครอบงำหุ้มห่ออยู่
 ดังนั้นบ้างที่เขา ก็คิดถูกและทำถูกอยู่บ้างแต่บ้างที่ก็คิดผิด ทำผิด
 พูดผิดจากความเป็นจริงที่มีอยู่ในโลกมนุษย์บางทีก็บางทีก็ฉลาด
 เพราะฉะนั้นเราต้องให้อภัย มีจิตเมตตา ค่อยๆ พูดกับเขาไม่ด่าว่า
 เกรี้ยวกราดกับเขา เราจะต้องใช้ปัญญาของเราเข้าไปสอนและ
 แนะนำเขาไปชักจูงเขาให้เดินทางโดยสัมมาทิฐิในทางโดยสัมมาทิฐิ
 ในทางที่ถูกที่ควร อันนี้คือหน้าที่ของผู้ที่มีปัญญาที่จะเข้าไป
 เกี่ยวข้องกับคนโง่ขาดความเฉลียวใจ ที่มีอยู่ในโลกนี้จำนวน
 มากมายมหาศาล ผลที่จะได้รับก็คือเราจะเป็นคนที่มีจิตใจสุขุม
 เยือกเย็น และเคารพกราบไหว้บูชาของบุคคลทั่วไป โดยเฉพาะ
 อย่างยิ่งเราจะไม่มีความผิดใจจะไม่เป็นทุกข์เป็นร้อนเลย
 แม้ว่าจะพบเห็นเกี่ยวข้องกับคนมากมายหลายชนชั้นหลายชนชั้น
 หลายประเภทในโลกใบนี้ การพิจารณาอย่างต่อเนื่องเช่นนี้ แม้ใน
 ตอนที่ไม่ได้นั่งสมาธิภาวนาเราก็จะตั้งสติปฏิบัติเพื่อให้เกิดปัญญา
 ซึ่งปัญญานั้นสูงสุดแล้วคือการรู้จักปล่อยวางไม่แบกไม่หามภาระ

ใด ๆ มาไว้ในจิตใจจนทำให้นอนไม่หลับจนเกิดความเป็นทุกข์
 นั้นเอง การฝึกสมาธิภาวนานั้น แท้จริงแล้วคือการเจริญสติของ
 ตนที่มีอยู่ให้แก่กล้า เพื่อให้เกิดปัญญา ซึ่งปัญญานั้นเองที่จะเป็น
 ตัวทำลายความทุกข์ทางใจให้หมดสิ้นไปได้อย่างสมบูรณ์แบบที่สุด
 ถ้าเรารู้สึกเป็นทุกข์ หงุดหงิดทางจิตใจเมื่อไรเราจะต้องรู้จักปล่อย
 วางมัน ละทิ้งมันจากจิตใจของเรา เราจะไม่เอาอารมณ์นั้นมาไว้ใน
 ใจ เราก็คจะรู้แจ้งธรรมะเมื่อนั้นจะหมดทุกข์ เมื่อนั้นจะได้รับสิ่งที่ดี
 ที่สุดในชีวิตของตน ในขณะที่เราเจ็บไข้ได้ป่วย จงอย่าคิดวิตก
 กังวลมากเกินไป จงคิดเสมอว่าเราจะรักษาโรคไปตามอาการของมัน
 เรื่องของมัน บางทีเรามีบุญมันก็หาย บางทีเราหมดบุญมันก็ไม่
 หาย อย่างไรก็ตามถึงแม้เราไม่เป็นโรคนี้ ไม่เจ็บป่วยเราก็ต้องตาย
 อยู่แล้ว ไม่มีใครเกิดมาแล้วจะไม่ตาย ทุกคนย่อมตายด้วยกัน
 ทั้งนั้น ไม่มีใครหลีกเลี่ยงได้ เพราะความเป็น อนิจจังไม่เที่ยงของ
 สรรพสัตว์ทั้งหลายแต่ก่อนที่จะตายต้องบำเพ็ญความดีไว้เพื่อตน
 และเพื่อนมนุษย์เพื่อฝากความดีไว้แก่เยาวชนรุ่นหลัง ดังนั้น จึง
 ไม่จำเป็นจะต้องเสียใจหรือหวนกลั้วต่อโรคภัยไข้เจ็บนั้นมาก
 เกินไปจงตั้งสติดูความรู้สึกภายในจิตใจอยู่เสมอ ถ้ามีความวิตก
 กังวลฟุ้งซ่านให้ตัดทิ้งไปเลย ถ้ามีปริโภช(ความห่วงใย) อะไรก็
 ตัดทิ้งไปเลย ถ้าเราตั้งสติทำอย่างนี้อยู่เสมอ ปัญญาญาณ ของเรา
 ก็จะสมบูรณ์เต็มเปี่ยมอยู่ในจิต นี่คือทรัพย์อันประเสริฐที่สุดใน

ชีวิตของเรา สิ่งเลวร้ายต่างๆก็จะสลายตัวไปเองในที่สุดปัญหาที่ทำให้คนเราหนักใจ และเป็นทุกข์ก็จะไม่เกิดขึ้นในจิต ถ้าเราละอารมณ์ดีร้ายเหล่านั้นอยู่ทุกขณะ สมาธิจิตของเราก็จะมั่นคงต่อเนื่องแม้เรากำลังทำอะไร ที่ไหนเมื่อไร หรือการงานทุกอย่างถ้าเราพยายามทำจิตให้ปล่อยวางอยู่อย่างนี้ สติ สมาธิ ปัญญาจะเกิดขึ้นมั่นคงยิ่งๆ ยาวนาน อย่าคิดในสิ่งต่างๆมันเป็นไปตามความพอใจของเราหมดแต่จงคิดว่ามันจะเกิดเรื่องดีร้ายอย่างไร มันต้องเกิดขึ้นแน่นอนเราพิจารณาพยายามหาทางแก้ไขมันไปด้วยสติปัญญาและความสุขุมรอบคอบ ไม่วุ่นวายต่อสิ่งที่เกิดขึ้นรอบข้างเกินไปเราแก้ไขได้ก็ดี แก้ไม่ได้ก็ถือว่าสติของเราย่อหย่อนเรื่องร้ายเรื่องทุกข์ก็ทิ้งไป แล้วจิตของเราก็จะเป็นอิสระ และไม่ เป็นทุกข์ จงพยายามอย่าให้ความอยาก ความโลภความหลงเกิดขึ้นในจิตจนลืมนึกพิจารณา เพราะธรรมชาติอย่างนี้มันเป็นจิตที่ไม่สะอาด ไม่ผ่องใสเป็นจิตที่ขุ่นมัว ที่จะบั่นทอนจิตของเราให้ตกต่ำและเป็นทุกข์ หากเรามีเวลาว่างจงเจริญสติน้อมจิตกำหนดลมหายใจ เข้า - ออก ให้รู้ทันตลอดเวลาให้จิตเข้าสู่สมาธิอันมีความสงบบริสุทธิ์อยู่เสมอแม้จะทำครั้งละ ๑๐ นาที ๒๐ นาที ๓๐ นาที สัมมาสมาธิที่ถูกต้องก็เกิดขึ้นในจิต และจะเพิ่มปริมาณความสงบสุขุมเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ จิตของเราก็จะมั่นคงแข็งแกร่งยิ่งขึ้นไป เราอย่าคิดว่าฉันปฏิบัติสมาธิไม่ได้ ฉันไม่มีเวลา เราไม่มีกำลังใจที่

จะปฏิบัติธรรมที่จะควบคุมจิตของตัวเอง อย่าคิดแบบนั้นเป็นอันขาด เพราะความคิดอย่างนั้นมันเป็นการตีค่าตัวเองต่ำเกินไปดูถูกตัวเองเกินไปซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่ถูกต้อง เมื่อเรามีปัญหายุ่งยากเกิดขึ้นกับตนเองครบครัน ญาติพี่น้อง คนที่อยู่ร่วมกันจงหยุดคิดความยุ่งยากทุกอย่างก่อนให้ตั้งสติห่อมจิตมากำหนดลมหายใจเข้า-ออกสักระยะหนึ่ง แล้วจึงพิจารณาปัญหานั้นว่ามาจากเหตุอันใด ทำอย่างไรเราจึงจะไม่เป็นทุกข์กับมัน เราควรจะทำอย่างไรจึงจะทำให้เรื่องนั้นมันสงบไปจากจิตอย่างถูกต้อง การตั้งสติพิจารณาอย่างนี้จะทำให้เราเข้าใจอารมณ์ สถานการณ์นั้น ๆ ได้อย่างถูกต้อง เราก็จะเกิดสติปัญญาในการที่จะแก้ไขปัญหานั้นได้โดยปัญญาของตนเอง

ขอย้ำอีกครั้งว่า หลักสำคัญที่จะลืมไม่ได้ คือ จงตั้งสติปล่อยวางอยู่เสมอ ละอารมณ์นั้นอย่าเก็บเอาสิ่งใดมายึดถือมาค้างไว้ในใจ ด้วยความอยากและโลภะเป็นอันขาด แล้วปัญหาทุกอย่างที่ประดังเข้ามาสู่จิตก็จะสลายตัวไปในที่สุด โดยเราจะไม่เป็นทุกข์ มีแต่ความสบายยิ่งๆ ขึ้น

เมื่อเราหยุดการนั่งสมาธิก็พิจารณาตามดูจิตอยู่เสมอ และทำจิตให้ปล่อยวางเรื่อยไป จินตมโนมเห็นความไม่เที่ยงที่ทุกตัวตน จินตมโนมเห็นความเป็นทุกข์อยู่ทุกตัวตน จินตมโนมเห็นอนัตตา คือ การบังคับบัญชาไม่ได้อยู่ทุกอารมณ์ทุกตัวตน เพราะความไม่เที่ยง

เกิดขึ้นจึงมีความเป็นทุกข์ เพราะความเป็นทุกข์บังคับบัญชาไม่ได้ จึงเป็นอนัตตาตามหลัก สภาวธรรมอันเป็นหลักคำสอนของ พระพุทธเจ้า ควรยอมรับการเกิดขึ้นของทุกสรรพสิ่ง มันต้องเกิดขึ้นกับทุกคน โดยไม่มีใครสามารถหลีกเลี่ยงได้ ไม่ว่ามันจะเป็น เรื่องที่ดีหรือเลวร้ายสักเพียงใดก็ตาม ต้องพยายามหาวิธีแก้ไขมัน ให้ดีที่สุด โดยที่เราต้องฝึกสติฝึกจิตให้สงบ ให้ฉลาดทุกคน สามารถทำได้ไม่ยากนัก

เราควรคิดเสมอว่า ชีวิตของเรากำลังเดินเข้าไปหาความตาย โอกาสที่เกิดมาเป็นมนุษย์นั้นเป็นของยาก และความพลัดพราก จากทุกสิ่งทุกอย่าง ลาภ ยศถาบรรดาศักดิ์ ทุกอย่างอยู่ในโลกนี้ เราจะต้องพลัดพรากจากมันไปไม่มีใครบังคับบัญชาให้มันอยู่ใน ความต้องการของตนตลอดไป ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเลว หรือเรื่องดี สักเพียงใดก็ตามย่อมมีวันสิ้นสุด ในชีวิตของคนเราจงหาวิธี ปล่อยาว ไม่เป็นทุกข์ไปกับมัน เพราะฉะนั้นจงอย่าประมาท อย่ามัวเมาสนุกสนานอยู่ในโลก โดยไม่มองหาความหลุดพ้นให้กับ ตนเอง อย่าประมาท เมื่อประมาทมันจะทำให้ทุกคนพลาดโอกาส ที่ดีงามในการที่เกิดมาเป็นมนุษย์ที่ประเสริฐ ฟังฝึกจิตรับสิ่งที่ดี ในชีวิตซึ่งหมายถึงการเจริญสติปัญญาเพื่อความหลุดพ้นความที่มี จิตใจไม่เป็นทุกข์ กัดกรุ่น ฟุ้งซ่าน อิจฉาริษยาผู้อื่น เป็นสิ่งที่ ประเสริฐเป็นกำไรชีวิตของคนเรา ธรรมแห่งความหลุดพ้นนี้ ทุก

คนสามารถที่เข้าหาถึงความหลุดพ้นได้ หากเราฝึกสัมมาสติจิตให้ถูกต้อง อย่างนี้เรียกกันว่า การปฏิบัติธรรมในทางพระพุทธศาสนานั้นเอง หมั่นฝึกจิตให้เป็นสมาธิ และให้ใช้สติตามดูอาการภายในจิตที่รู้อารมณ์อยู่ทุกขณะ และปล่อยจิตให้ปล่อยวางอย่างนี้เสมอ ความทุกข์ก็จะไม่เกิดขึ้นในใจของเรา อย่าเชื่อง่ายจนเกินไป อย่าคิดว่าใครพูดอะไรมาก็เชื่อฟังทั้งหมด หรือจะเป็นตามคำพูดนั้นเราต้องพิสูจน์ด้วยตนเองยกตัวอย่างเช่น ถ้ามีอาจารย์สอนธรรมว่าต้องปฏิบัติอยู่อย่างนี้จึงจะถูกธรรมของฉันเท่านั้น ธรรมของคนอื่นไม่ถูกต้อง หรือมีคนมาพูดว่าจิตกับใจอันเดียวกัน แต่ความจริงแล้วรูปหัวใจเป็นก้อนเนื้อ ส่วนจิตวิญญาณซ่อนอยู่ในก้อนเนื้อในหัวใจ ส่วนจิตเป็นวิญญาณ เช่น โลภ โกรธ หลง เป็นต้น ที่เขาว่าจิตกับใจเป็นอันเดียวกันอย่าฟังเชื่อนั้น มันเป็นเพียงความเชื่อของเขาแนวหนึ่ง จะเอามาเป็นมาตรฐานว่าเป็นสิ่งที่ถูกต้องสมบูรณ์แล้วไม่ได้ การฝึกจิตให้ปล่อยวางจนจิตมันว่างได้จริง มันไม่ยึดติดอยู่ในอารมณ์ ปล่อยวางอารมณ์ได้ทุกขณะทุกรูป ทุกเสียง กลิ่น รส เครื่องกระทบการนึกคิดได้จริงนี้แหละ จึงเป็นการปฏิบัติธรรมตามหลักพระพุทธศาสนาที่ถูกต้องแท้จริง เพราะความทุกข์จะหมดไปจากจิตของเราได้จริง

จงฝึกปฏิบัติธรรมโดยศรัทธา พละ วิริยะ พละ สติพละ สมาธิพละ ปัญญาพละ กำลังทั้ง ๕ นี้ จะเป็นกำลังที่ทำให้จิต

หยุดคิดปรุงแต่งอารมณ์ต่าง ๆ แล้วกำลังของปัญญาจะมีความมั่นคง การทำสมาธิภาวนานั้น เพียงแต่ตั้งสติสำรวมให้เข้าสู่อารมณ์เดียว ด้วยการกำหนดลมหายใจรู้ทุกขณะหายใจเข้า รู้ทุกขณะหายใจออก ทำอยู่อย่างสม่ำเสมอ ก็จะดับความทุกข์ความเดือดร้อนที่เกิดขึ้นในจิตได้ตลอดเวลา การเจริญสติฝึกจิตให้สงบ ให้เกิดสมาธิและฝึกคิด ให้เกิดความรู้เท่าทันปัจจุบันอารมณ์ตามความเป็นจริงตามแนวทางพระพุทธศาสนาเพื่อความหมดทุกข์ในที่สุด

พึงเข้าใจว่าการปฏิบัติธรรมเป็นเรื่องของการฝึกจิตให้สงบ และเกิดปัญญาลาดและให้รู้จักหยุดคิดปรุงแต่งอนาคตให้รู้จักทำจิตปล่อยวางอยู่ตลอดเวลา ความทุกข์ก็จะหมดไปที่ละเล็กละน้อยตามกาลเวลาของกำลังสมาธิจากประสบการณ์ที่เรารู้ พึงละความโลภ มีความเมตตาแล้วปัญหาความยุ่งยากอันเกิดจากความโลภก็จะลดน้อยลงไป อย่าตระหนี่ถี่เหนียว อย่าเห็นแก่ตัว จนคนอื่นเดือดร้อน และให้ทานอยู่อย่างสม่ำเสมอ อย่าเบียดเบียน ท้อถอย ท้อแท้ในการฝึกจิตให้สงบ จงมีความเพียรพยายาม มีเวลาเมื่อไหร่จงทำจิตให้สงบเมื่อนั้น จงพิจารณาสิ่งแวดล้อมอยู่รอบ ๆ ตัวเราทุกอย่าง และอย่าถือมันยึดมันไว้มันใจ จงยอมให้คนอื่นได้เปรียบเราบ้าง โดยไม่ต้องโต้เถียงทักท้วงโววายกับเขา แล้วเราจะเป็นผู้ชนะอย่างถาวร หมายความว่า

เราจะชนะความทุกข์ทางใจได้อย่างถาวร แม้ว่าจะมีคนมากล้น
 แกล้งใส่ร้ายป้ายสีเบียดเบียนเรา หรือตั้งตัวเป็นศัตรูกับเราก็ดำ
 จงตั้งสติวางอุเบกขา จงเชื่อว่าเมื่อเราทำดีแล้วถูกต้องแล้ว คนอื่น
 จะรู้ความจริงหรือไม่เขาจะยอมรับและสรรเสริญเป็นยอเราหรือไม่
 นั้น มันไม่ใช่เรื่องของเรา แต่เรื่องของเราคือเราต้องทำดีให้ดี
 ที่สุด ทั้งตัวเราและครอบครัว สังคมส่วนรวม และให้ทำในสิ่งที่
 ถูกที่สุดโดยไม่หวังผลตอบแทน เมื่อนั้นเราก็จะเป็นมนุษย์ผู้ม
 ความประเสริฐสูงสุดในตัวเราเอง จงพยายามแสวงหา
 กัลยาณมิตร คือ มิตรที่ดี เข้าหาครูบาอาจารย์ ผู้มีปัญญาที่จะ
 สอนเราให้รู้แจ้งธรรม เพื่อเป็นการเตือนสติเมื่อเราเผลอหลงให้
 บำเพ็ญ ความดีงามการเข้าใจใกล้สมณะจะช่วยให้เราได้
 สติปัญญาและรู้จักแนวทางในการดำเนินชีวิตของเราอย่างถูกต้อง
 อย่าลืมหักปฏิบัติธรรมที่ว่าหยุดคิด จิตก็สงบ แล้วจากนั้นจึงคิด
 อย่างสุขุม เพื่อให้จิตปล่อยวาง อย่ายึดมั่นถือมั่น ชีวิตคือ
 ร่างกายเราและจิตใจเราเป็นของเที่ยงแท้แน่นอน ถ้าใครยึดมั่นถือ
 มั่นเช่นนั้น เขาก็จะเป็นทุกข์ตลอดชีวิต ชีวิตไม่เคยมีสิ่งเที่ยงแท้
 แน่นนอน มีแต่ความไม่เที่ยงแท้ในตัวเขาเหล่านั้น จงหมั่นให้ทาน
 เสียสละ ทรัพย์สินเงินทองช่วยเหลือแก่ผู้อื่นอยู่เสมอ การกระทำ
 อย่างนี้จะช่วยทำให้จิตใจของเรา ไม่มัวหมองใสสะอาด เราต้อง
 ปฏิบัติหน้าที่ที่เกิดมาเป็นมนุษย์เป็นชาวพุทธที่จะปฏิบัติตนถึง

พร้อมด้วยการบริจาทาน จะบรรลุมรรคผลได้ในที่สุด จงนึก
 รู้ตัวเองอยู่เสมอว่า เมื่อเราตายไปแล้วเราจะไม่ได้อะไรติดตัวไป
 อย่าเห็นแก่ตัว อย่าละโมภโลภมาก อย่าตระหนี่ถี่เหนียว คนที่
 ตายไปแล้วมากต่อมากไม่เคยเห็นผู้ใดถือศีลสมบัติติดมือไปได้
 แม้แต่คนเดียว เราจงฝึก ให้ถึงพร้อมด้วยการเสียสละทาน นี่คือ
 คำสอนของพระพุทธศาสนา โดยแท้ว่าด้วยทานบารมี จิตคนเรา
 ที่สะอาด ปราศจากความอยาก ความโลภน้อยลง ไม่ยึดมั่นถือ
 มั่นในตัวเอง ความทุกข์ ความยุ่งยาก ความสับสนก็จะลดลงทุก
 ขณะ จงพยายามฝึกจิตให้เป็นเช่นนั้น

การปฏิบัติธรรมที่แท้จริง ไม่ใช่เรื่องลึกลับมหัศจรรย์
 พระพุทธเจ้าสอนให้มนุษย์ปุถุชนที่มีกิเลส ให้นำไปบำเพ็ญปฏิบัติ
 เพื่อละ โลภะ โทสะ โมหะ ให้เกิดปัญญา พระพุทธเจ้ามิได้สอน
 ให้ปฏิบัติเพื่อการติดต่อพบปะดวงวิญญาณต่าง ๆ ไม่ใช่สอน
 อย่างนั้น แต่สอนเพื่อเป็นการปฏิบัติธรรมให้หลุดพ้นจากมรรคผล
 ที่แท้จริง เป็นการฝึกจิตให้สงบผ่องใส มีปัญญาฉลาดให้จิต
 มั่นคงหมดความทุกข์ ในจิตใจเพื่อปล่อยวาง แล้วความทุกข์จะ
 หมดไปด้วยการปฏิบัติอย่างนี้เท่านั้น ความทุกข์ก็จะหมดไป เหตุที่
 ความทุกข์ไม่น้อยลงกับชีวิตประจำวันความทุกข์ไม่หมดมากขึ้น
 เพราะเราได้อะไรทุกอย่างสมใจอยาก แต่การที่เราได้อะไร
 สมใจอยากนั้นแหละ จะทำให้เราเป็นทุกข์สักวันหนึ่งคือวันที่สิ่งนั้น

มันพลัดพรากหายไปจากเรา การเจริญสติ ขณะทำสมาธิ ถ้ามันมีความคิดฟุ้งซ่านมากมายประดังเข้ามาก็พึงพิจารณาสติฟุ้งซ่านนั้นสักครูหนึ่ง ความคิดที่ประดังเข้ามาก็จะหายไป ต้องมีสติอยู่เสมอ แม้ว่าเราจะทำกิจการงานใด ๆ อยู่ก็ตาม สติ สมาธิคือชีวิตที่มีอยู่ในลมหายใจ ถ้าเราลืมพิจารณาดูมัน มันก็จะฟุ้งซ่านจิตไปเรื่อย ๆ ไม่มีขอบเขต

การฝึกสมาธิเป็นของทำได้ง่าย ขึ้นอยู่กับศรัทธาที่มีอยู่ในตัวเรา ลำรวมจิตตั้งสติกำหนดที่ลมหายใจเข้าออก เลิกสนใจเรื่องภายนอกเสียเท่านั้น สมาธิก็จะเกิดขึ้นมาในจิตทันที เพราะสมาธิมีตัวปัญญาทางจิตใจของเราได้ คือ สติ สมาธิ ปัญญา ที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้เท่านั้น คือทางออกไปจากความทุกข์ทั้งหลายทั้งปวง ความเชื่อตามลัทธินิยมอย่างอื่นที่เป็นความเชื่อแบบลัทธิเทวนิยมอย่างอื่นไม่สามารถจะทำให้เราหลุดพ้นออกไปจากทุกข์ได้ การอ้อนวอนบนบานสิ่งศักดิ์สิทธิ์ เพื่อให้ได้อะไรๆตามที่ตนปรารถนา นั้น มันก็ขึ้นอยู่กับกฎแห่งกรรมคือ การกระทำ กฎแห่งความไม่เที่ยงเหมือนกัน บางทีก็ไม่ได้สมหวัง เราได้ทำเหตุดีและเหตุชั่วได้ทำอะไรมากก็มันมีเหตุ มีปัจจัยที่ดีที่เราจะทำได้ทำสิ่งนั้นอยู่แล้ว มันจึงได้มา ไม่ใช่ได้มาเพราะเหตุที่เป็นบาป เพราะสิ่งอื่นมาช่วยให้เราได้มาไม่ใช่อย่างนั้นเลย ถ้าเราทำให้สิ่งที่ตั้งตามความปรารถนาสิ่งนั้นก็จะสูญเสียไปจากเราอยู่ดี

๓๕

ดังนั้น ผู้มีปัญญาจึงไม่ควรปรารถนาหรืออ้อนวอนเพื่อที่จะได้มาซึ่งสิ่งที่เหนือจากการกระทำของตน เพียงแต่ว่าถ้าเราจะทำอะไรควรทำแต่สิ่งที่ดีที่สุด คิดอะไรก็คิดแต่สิ่งที่ดีที่สุด พูดอะไรก็พูดแต่สิ่งที่ดีที่สุด

ดีที่สุดนั้น เรารู้ว่าดี ผู้อื่นก็ยอมรับว่าสิ่งนั้นเป็นสิ่งที่ดี เราต้องการจะได้อะไรก็จงใช้สติคิดว่าทำอย่างไรจึงจะได้สิ่งนั้นๆ ด้วยความบริสุทธิ์และถูกต้องแล้วก็ทดลองไปตามนั้น ถ้ามีเหตุปัจจัยที่จะได้มันก็ต้องได้มา แต่ถ้าไม่ได้อย่าเป็นทุกข์ไปกับมันเลย

ประโยชน์ของการปฏิบัติธรรมเพื่อความรู้เท่าทันสิ่งทั้ง ปวงนั้น มันคืออยู่อย่างนี้คือ มันจะทำให้ไม่เป็นทุกข์ ในทุกกรณีการเจริญสติเพื่อจะเอาไปแก้ปัญหาชีวิตด้วยการทำจิตให้ปล่อยวาง และในที่สุดความหลุดพ้นจากความหลุดพ้นทั้ง ปวงย่อมเกิดขึ้นอย่างถูกต้องแน่นอน เมื่อเราพบกับอารมณ์ที่ไม่น่าพอใจมันชวน ให้เราเกิดพยาบาท ชวนให้เกิดการเสียใจ ชวนให้เกิดการอิจฉาริษยา หรือเกิดเดือดเนื้อร้อนใจขึ้นมา จงอย่าพูดโดยไม่ไตร่ตรองหาเหตุผล พูดอะไรออกไปเกิดความเสียหายต่อสังคมและส่วนรวม หรืออย่าฟังทำอะไรลงไป จงคิดก่อนพูดก่อนทำ นี่คือสิ่งที่ถูกต้องที่ทุกคนเกิดมาในโลกนี้ ต่างก็ ไม่ปรารถนาที่จะพบเห็นเมื่อเราตั้งสติ มีสมาธิ สิ่งนี้เราจะเอาชนะมันได้ด้วย

การปล่อยวางให้หลุดพ้นจากใจเรา ถ้ามันหลุดพ้นออกจากใจเราได้ เราก็คจะเป็นอิสระ ไม่เป็นทุกข์ หมายถึงเราชนะภัยมาร เมื่อคิดได้ดั่งนั้นจิตของเราก็จบ มองเห็นสภาวะธรรมที่ใสสะอาดในตัวของมันเอง เราต้องแก้ปัญหาวีรียอยู่อย่างนี้ วิธีแก้ปัญหาอย่างถูกต้องที่สุดด้วยความฉลาดเฉียบแหลมของตัวเรา โดยที่เราจะไม่เป็นทุกข์กับเรื่องนั้น เวลาที่เราพบกับความพลัดพรากสูญเสีย จงพิจารณาตั้งสมาธิจิตไว้อย่างที่ได้กล่าวมาแล้ว และยอมรับว่านี่คือสภาวะธรรม ธรรมดาที่มีอยู่ในโลกนี้มานานแล้ว อย่าไปตื่นตื่นเสียอกเสียใจกับมันทำไม ไม่ต้องตื่นตื่นและวิตกจนอกสันขวัญหยา จงคิดให้ได้ว่า ในที่สุดแล้วทุกคนจะต้องพลัดพรากแม้กระทั่งชีวิตของเราเอง วิธีคิดอย่างนี้จะทำให้เราไปไม่เป็นทุกข์ เกิดความเดือดร้อนเกินกว่าเหตุ เวลาที่ประสบกับเรื่องไม่ดี อย่าคิดว่าทำไมถึงต้องเกิดกับเรา ทำไมเรื่องอย่างนี้ต้องเป็นตัวเรา อย่าคิดอย่างนั้นเป็นอันขาด เพราะเมื่อเรายังคิดเท่าไรเราก็คือเป็นทุกข์เท่านั้น คิดมากเป็นทุกข์มาก ฟุ้งซ่านมากก็เป็นทุกข์มาก ความคิดอย่างนี้ไม่ใช่วิธีแก้ปัญหา เฉพาะหน้าทั้งเรื่องดีและเรื่องเลวที่เกิดขึ้นกับตัวเรา ไม่ต้องไปตื่นตื่นกับมันจยยอมรับมันกล้าเผชิญหน้ากับมัน อย่าปล่อยตามใจตัวเอง ถ้าเรามีสติสมาธิแล้ว เราก็คจะไม่เป็นทุกข์ พิจารณาเผ้าสังเกตความรู้สึกของตัวเองอยู่เสมอ ถ้าเราไม่สบายกายไม่สบายใจอยู่จงเตือน

๓๗

ตนเองว่าอย่าประมาท ระวังสติกับสิ่งที่มันจะทำให้เราไม่สบายกาย สบายใจ ที่เกิดขึ้นกับเราเราพร้อมจะเปิดจิตให้กว้างอยู่เสมอ

ความรู้จริงว่าทั้งความพอใจและไม่พอใจก็ล้วนเป็นสิ่งที่เราจะต้องปลดปล่อยมันออกไปจากจิตของเรา จิตจึงจะเป็นอิสระเสรีได้ถึงที่สุด

เมื่อถึงเวลาพักผ่อนหลับนอน จงตั้งสติกำหนดลมหายใจ เข้า-ออก ปฏิบัติสมาธิตามที่เวลาจะอำนวย ตั้งสติให้มันไม่ต้องสนใจสิ่งอื่น ไม่ต้องปรารถนาจะเห็นจะดูอะไรนอกจากการทำสมาธิเท่านั้น ไม่ต้องวิตกกังวลอย่างอื่น จงปฏิบัติสิ่งนี้ไปจนกว่าจะนอนหลับ ผู้ปฏิบัติก็จะพบกับความสุขความสบาย การนอนก็จะหลับดีไม่ฝันร้าย เมื่อตื่นขึ้นมา ก็จะมีจิตใจเบิกบาน

แนวทางปฏิบัติธรรมที่ถูกต้องที่สุดในการเอาชนะความทุกข์ในชีวิตของเราแนวทางนี้เรียกว่า การปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้นจากการเผลอหลง ขาดการตั้งสติ เมื่อความหลุดพ้นเกิดขึ้น ขาดการตั้งสติ เมื่อความหลุดพ้นเกิดขึ้น อันนี้เป็นเนื้อแท้ของพระพุทธศาสนาที่พระพุทธองค์ทรงตรัส ความประสงค์เทศนาที่จะให้ทุกคนเข้าถึงรสพระธรรมอันประเสริฐ และสูงสุดเพื่อหมดความทุกข์ทางจิตใจได้ที่สุด

ความสุขเป็นสุดยอดปรารถนาของมนุษย์ทุกผู้ทุกคนทุกนาม ดังนั้นทุกคนจงดิ้นรนไขว่คว้าหาความสุขจากวัตถุสมบัติบ้าง จาก

รูปสมบัติบ้างแตกต่างกันไป น้อยคนที่จะรู้ถึงความสุขที่แท้จริง พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า คือความสงบใจ แต่ถ้าจะว่าทางโลกก็ย ธรรมอย่างมนุษย์บางคนมีความสุขแต่มีความยากจน ที่ว่า ยากจนไม่ว่าจะเป็นคนจนทรัพย์ จนน้ำใจ จนปัญญา ต่างก็ไม่มีใครปรารถนา เพราะจะทำให้ชีวิตเป็นทุกข์ ขาดความสุข ได้แก ความสุขกายสุขใจ หากรู้จักการเจียมตน รู้จักความพอดี พอเหมาะ พอควร รู้จักการใช้จ่าย และการหาทรัพย์พอควรได้ ก็ จะทำให้ชีวิตหมดความทุกข์ มีแต่ความสุข ความสบายใจ

คนเรามีส่วนสำคัญอยู่ คือ กายใจเป็นสิ่งสำคัญที่สุด ความ ทุกข์ ก็คือความทุกข์กายและความทุกข์ใจอย่างหนึ่ง แต่ความ ทุกข์กายนั้นหาวิธีบรรเทาได้ง่าย เช่น เจ็บป่วยไปหาหมอ ก็ หาย ทุกข์หิวข้าวรับประทานก็หายทุกข์ แต่ ความทุกข์ใจนั้น ต้องหา วิธีการรักษาและบรรเทา คือต้องอาศัยหลักธรรมปฏิบัติธรรมของ พระพุทธเจ้า จึงละให้หมด ไปได้ทางใด คนจะดีจะชั่ว จะมีจิตใจ มัวหมองหรือผ่องใส ก็เพราะจิตใจนำพาก็อาจทำให้ชีวิตเศร้า หมอง ดังนั้นต้องสงบจิตโดยการตั้งสติ ควบคุมป้องกันมิให้มัว เมา ลุ่มหลง การสงบจิตใจ จึงเป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตได้ อย่างปลอดภัย ป้องกันอันตรายได้ทุกเมื่อ สงบจากภัยเวร คนเราถ้าเบียดเบียนกันทั้งชื่อเสียง เกียรติยศ ทรัพย์สิน ชีวิตก่อ เวนแก่กันและกัน มีการผูกใจเจ็บ โกรธ พยาบาท อิจฉา อาฆาต

๓๙

มาดร้ายต่อผู้อื่น หาโอกาสตอบโต้กัน จะทำให้จิตใจเป็นทุกข์
สังคมส่วนรวมไม่สงบสุข ดังนั้นจึงต้องสงบภัยสงบแควด้วยการ
ปฏิบัติธรรม มีคุณธรรม เช่น มีจิตใจเอื้อเฟื้อ เมตตาปราณี
สงสารผู้อื่น ทำให้เกิดความเข้าใจผู้อื่นดีขึ้น มีความเห็นใจผู้อื่น

เราต้องมองเห็นโทษภัยจากการกระทำที่เป็นบาป ทางกาย
ทางวาจา ทางใจ เพราะขาดความเอื้ออารี สัมผัสสามัคคีกัน
สงบจากอัสวะกิเลสได้แก่ ความโลภ ความอยาก กลัวว่าผู้อื่น
จะได้มากกว่าตน ความโกรธ ความพยายามผูกอาฆาตจองเวร
ความหลงความเห็นผิดว่าการทำชั่วได้ดี การทำดีได้ชั่ว เห็นผู้
ผู้ทำดีกลับว่าเป็นชั่ว เห็นผู้อื่นทำชั่วกลับว่าเป็นสิ่งดีงาม หาก
เกิดขึ้น ในจิตใจของเรา ต้องหาทางบรรเทาให้สงบ ระวังด้วยการ
เสียสละทำทาน ด้วยการแผ่เมตตาสงสาร ผู้อื่นบ้างด้วยการ
เจริญสติที่ตนมีอยู่ให้ตื่นทุกขณะกับการคิด การทำ และการพูด
ต้องตัดทิ้งออกจากจิตใจ มีการระงับอดกลั้น อดทน และใช้สติ
พิจารณาให้รู้เท่าทัน ถ้าหากต้องการพบความสุขกายสุขใจที่แท้จริง
เป็นการอำนวยความสะดวกให้เรา

ส่วนสังคมโลกในยุคปัจจุบัน ยังมีวิธีการหลอกลวงผู้อื่น
วิธีการหลอกลวงยังได้ผลดีอยู่เสมอคือหลอกลวงตนเอง
หลอกลวงผู้อื่น หลอกลวงคนในครอบครัว หลอกลวงเพื่อน
มนุษย์ที่อยู่ร่วมกันในสังคม วิธีการประจบสอพลอเจ้านาย
ประจบหากินไปวัน ๆ

วิธีการไม่อยากหลอกผู้อื่น ต้องรู้ถึงความเป็นจริงมารับเหตุ มีความเชื่อถือในสิ่งที่ดีที่คนส่วนใหญ่ยอมรับว่า คือผลคำวิพากวิจารณ์รอบตัวเรา หรือผู้ทำงานร่วมกันได้เสมอ ยิ่งเป็นคำตำหนิตติติงหักท้วง ยิ่งทำให้คำติติงเช่นนั้น เปรียบเหมือนกระจกบานใหญ่ ที่ทำให้เห็นใบหน้าตัวจริงของเราอย่างดีที่สุด

คนที่เอาแต่ปิดหูปิดตาตัวเอง ไม่เปิดตาให้กว้าง อยู่แต่ในที่ที่มืดมิด ก็จะถูกเขาหลอกลวงจนเสียคนไปในที่สุด เรื่องนี้โบราณสอนว่า จงใส่แว่นตามองว่าจะดูอะไร จงใส่ต่างหูเพื่อจะได้สวยงาม รับฟังเสียงสะท้อนจากผู้อื่น จะได้ยินเสียงสะท้อนมาจากระยะทางที่อยู่ใกล้-ไกล

วิธีการรู้เท่าทันอารมณ์ คนที่อาศัยอยู่ในโลกด้วยความสนุกสนาน นอกจากจะได้อาศัยทางทรัพย์สินและการเงิน ทั้งความรอบรู้ในวิชาการต่าง ๆ ปัจจัยสำคัญอีกอย่างหนึ่งที่ทำให้เรามีความสนุกสนานได้ คือ การรู้จักเอาชนะอารมณ์ของตนเอง คนที่ไม่สามารถที่จะเอาชนะอารมณ์ของตนเองได้ เราย่อมพบเห็นว่าฐานะทางการเงินทางการศึกษาไม่ได้ช่วยให้คนเหล่านั้นมีความสุขเลย ดังนั้นการรู้จักเอาชนะอารมณ์จึงเป็นเรื่องที่ทุกคนจะหาวิธีแก้ไข

อารมณ์ ในความหมายทางพระพุทธศาสนา หมายถึงสิ่งที่มากระทบตา สิ่งที่มากระทบหู สิ่งที่มากระทบจมูก สิ่งที่มากระทบลิ้น สิ่งที่มากระทบกาย และเรื่องราวต่าง ๆ ที่จิตนึกขึ้นมา

ความหมายที่นักปฏิบัติธรรมเข้าใจเรียกว่า รูปารมณ์ สีต่าง ๆ ที่มากระทบตา ลัทธารมณ์ เสียงต่าง ๆ ที่มากระทบหู คันธารมณ์ กลิ่นต่าง ๆ ที่กระทบจมูก รสารมณ์ รสต่าง ๆ ที่มากระทบลิ้น โสฬัพพารมณ์ สิ่งต่างๆ มีร้อน เย็น อ่อนมากระทบกาย ฐัมมารมณ์ อารมณ์ที่มากระทบจิตใจ คำว่าอารมณ์ในทางพระพุทธศาสนา หมายถึง สิ่งเล่าโลม สิ่งแวดล้อม ดังกล่าวมานี้มิใช่หมายถึงความรู้สึกทางจิตอย่างเดียวอย่างที่คนเข้าใจกัน การรู้จักวิธีชนะสิ่งเล่าโลม สิ่งแวดล้อม คำว่า ชนะตน หมายถึง การเอาชนะจิตตนเองด้วย ในความหมายที่แท้จริง หมายถึง การตั้งสติ รู้เท่าทันอารมณ์ที่กำลังกระทบอยู่

โดยธรรมชาติ คนทุกคนย่อมตกเป็นทาสของอารมณ์ไม่มากนักน้อย คนที่ไม่ตกเป็นทาสของอารมณ์เลย มีบุคคลประเภทเดียวคือ พระอรหันต์ เพราะท่านมีสติรู้ทันโลภะ โทสะ โมหะ ทุกขณะ นอกจากนี้ แล้วคนเราย่อมตกเป็นทาสของอารมณ์ทั้งสิ้น

พระอริยบุคคลที่กำลังบำเพ็ญบารมีอยู่ก็ไม่พ้นจากอำนาจของอารมณ์ แต่ต่างกันกับปุถุชนตรงที่ว่า การตกเป็นทาสของอารมณ์ของพระอริยบุคคลนั้น น้อยมาก เพราะท่านเจริญสติ ละโลภะ โทสะ โมหะ อยู่ทุกขณะ จนน้อยลง คนธรรมดาสังเกตเห็นไม่ได้ อยู่ในชีวิตประจำวันในสายตาของคนทั่วไป จะเห็นว่า ท่านเหล่านั้นจะคิด จะทำ จะพูดอะไร จะมีเหตุผลเสมอ

แต่ในความรู้สึกของพระอริยบุคคลที่รู้สูงกว่า จะเห็นว่าพระอริยบุคคลที่จิตต่ำกว่าท่านนั้นยังตกเป็นทาสของอารมณ์บางอย่างอยู่ เช่น ในสมัยพุทธกาล มีนางวิสาขามหาอุบาสิกา เคยร้องไห้เพราะหลานที่รักตาย และพระอานนท์เคยร้องไห้เมื่อทราบข่าวว่าอีกประมาณ ๓ เดือนพระพุทธเจ้าจะทรงดับขันธปรินิพพาน และในเรื่องพระบาลีธรรมบท ก็ยังมีปรากฏว่าผู้หญิงที่เป็นโสเภณีสักแล้ว แต่ด้วยอำนาจของบุญแต่ชาติปางก่อน คือ บุญเพสันนิวาส ทำให้ไปรักชายคนหนึ่งซึ่งเป็นนายพรานป่า จนได้แต่งงานเป็นสามีภรรยาอยู่กินแบบผู้ครองเรือน ก็มี

ดังนั้น เรื่องของอารมณ์ถ้าได้ศึกษาให้ละเอียดถี่ถ้วนแล้ว เราจะพบว่าอารมณ์เป็นเรื่องใหญ่ครอบงำจิตใจคนเรามากที่สุด และไม่เคยละเว้นแม้แต่ผู้ใดเลย นอกจาก พระอรหันต์เท่านั้น

ปัญหาสำคัญมีอยู่ว่า ทำไม อารมณ์จึงมีอิทธิพลมากเหนือจิตใจคนเรา ปัญหานี้เราจะเข้าใจได้ง่าย ถ้าหากเข้าใจคำว่า สิ่งที่เข้ามากระทบหลายอย่าง เท่านี้ก็มีสติรู้อย่างเท่าทันแจ่มแจ้ง ความรู้สึกนึกคิดย่อมเกิดขึ้นเมื่อมีอารมณ์นั้นเข้ามากระทบมากขึ้นเท่าไร จิตก็จะเก็บลงไปไว้ในภวังค์ จนเกิดอนุสัยนอนเนื่องอยู่นานๆ จนเกิดอุปาทานขันธยึดมั่นอยู่ในอารมณ์ที่เต็มไปด้วยสมมติบัญญัติ แต่เป็นความจริงโดยสมมติของชาวโลก หมายถึง การถือถือ เพราะรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส หรือสิ่ง แวดล้อม

ต่าง ๆ ที่กำลังประสบพบเห็นสิ่งเหล่านี้ย่อมไหลเข้าสู่จิตใจ ทำให้จิตใจแปรปรวนไปได้ นั่นก็คือ ความหมาย ที่ยึดไว้นั้น เช่น ร่างกายของฉันของเธอ ของกู ของมึง สรรพนามต่างๆนี้บางคนถือว่าหยาบ บางคนถือว่าสุภาพ แต่ทว่าไม่สำคัญอยู่ที่คำพูด พูดตามที่ได้เคยอบรมมา ในสมัยโบราณเคยใช้กันอยู่ในปัจจุบันก็ยังใช้กันอยู่ในการชาวบ้าน ทั่วไป ในกลุ่มของผู้ดี ยังถือเป็นคำหยาบถ้าเราเข้าใจว่าอารมณ์คือความหมาย สิ่งที่ทำให้เกิดอุปาทานเช่นนี้ คนทุกคนก็จะเข้าใจได้ว่าเหตุใดทุกคนจึงตกเป็นทาสของอารมณ์ และจะอย่างไรจึงจะเอาชนะอารมณ์เหล่านี้ได้

ตามธรรมดาคนที่จะละอุปมานได้อย่างเด็ดขาด คือ พระอรหันต์ชั้นสูงเท่านั้น ส่วนปุถุชนที่มีอุปาทานเหนียวแน่นมาก การที่บุคคลธรรมดามีอุปาทานเหนียวแน่น ก็เพราะมีมิจฉาทิฐิตัณห์มาก

ตามหลักปฏิจจสมุปบาท ๑๒ มีอยู่ว่าปัญหาทำให้เกิดตัณหา มาก อุปาทาน การยึดมั่น ถือมั่นก็มาก และปัญญาก็จะมีความเข้มข้น ก็เพราะความสุขและความทุกข์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของปุถุชน

ด้วยเหตุนี้ ผู้หนักเลิสตัณหาพยายามจ้องเวรต่อกันและกัน จึงไม่มีทางที่จะปลดเปลื้องอุปาทานของตนได้ เว้นไว้แต่ผู้ที่สนใจศึกษาพระธรรมปฏิบัติธรรมโดยศรัทธา จริง ๆ เป็นวิธีแก้

กิเลสตัณหาของตนเท่านั้น จึงจะมีทางบรรเทาเบาบางจากอุป
 ปาทานของตนเองได้บ้าง จึงจะเป็นผู้สามารถเอาชนะอารมณ์ได้
 อย่างดีที่สุด

ตามหลักวิชาปฏิจจสมุปบาท ๑๒ โดยสังเขป ที่นำมา
 อธิบายนี้พอจะมองเห็นได้ว่าคนทั่วไปจึงตกเป็นทาสของอารมณ์
 พออารมณ์มากระทบที่ก่อให้เกิดอารมณ์ ทางใด ความรู้ สึก
 ในทางนั้นก็จะเกิดขึ้นในทันที ไม่สามารถที่จะยับยั้งสติไว้ได้

คนที่หุนหันพลันแล่น ใจน้อย โกรธง่าย เสียใจง่าย
 น้อยใจเมื่อเห็นคนอื่นได้ดีกว่าตนก็ทนอยู่ไม่ได้ มีความอิจฉา
 ริษยาให้ร้ายผู้อื่น ในทำนองนี้ก็คือ เป็นทาสของอารมณ์อย่างมาก
 ตลอดเวลานั่นเอง ขอได้โปรดสังเกตดูว่า เขาเป็นคนเจ้าอารมณ์
 ต่าง ๆ เป็นบุคคลที่มีความยึดมั่นในสิ่งที่เข้าต้องการอย่างเหนียว
 แน่น เช่น คนที่ต้องการอยากมีชื่อเสียง เพื่อเหิม ทะเยอ ทะยาน
 อยากอย่างมากจะพบเห็นว่าเป็นบุคคลชอบป้อยอ ชอบคนประจบ
 สอพลอ และทนไม่ได้ที่จะมีใครมาดูหมิ่นเกียดติดยศแม้เพียง
 เล็กน้อย ขอให้โปรดสังเกตดูว่าความยึดถือ อย่างนี้ ขึ้นอยู่กับ
 ความต้องการ ถ้ามีสติหมดความต้องการก็หมดความยึดถือ
 ยกตัวอย่าง เช่น ถ้าหมดความรัก หมดความต้องการ ความหึง
 หวงก็หมดไป ความหึงหวงก็คือ อุปปาทานนั่นเองที่กำลัง แสดง
 ออกมาในรูปหนึ่ง ความสำคัญอยู่ที่ความเข้าใจ หลักการศึกษา

ธรรมดังกล่าวมาแล้ว ถ้าเข้าใจอย่างแจ่มแจ้งว่าเป็นทาสอารมณ์ คือการตกเป็นทาสอุปาทานนั่นเองอย่างเหนียวแน่น คนที่เห็นแก่ตัวอย่างมากเท่านั้นจึงขาดการพิจารณา

ถ้าเราซึ่งในธรรมสัน ๆ เหล่านี้จะทำให้เรารู้จักเอาชนะอารมณ์ได้อย่างมาก ความสุขก็จะเกิดขึ้นกับตัวเรา คนที่ตกอยู่ในอารมณ์ ก็คือเป็นคนที่เห็นแก่ตัวหรือคนที่ยอมแพ้จิตใจของตนเองแม้จะรู้วิชามาเป็นอย่างดีก็เอาชนะอารมณ์มิได้

ผู้ที่ชนะอารมณ์ได้ ก็คือผู้ที่ปฏิบัติธรรมเข้าใจภาวะจิตใจ หรือพูดอีกนัยหนึ่งก็คือ เป็นคนที่เมตตาต่อผู้อื่นเสมอ มีความสุจริตเป็นพื้นฐาน

ที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งสำหรับการเอาชนะอารมณ์ เราจะสังเกตได้จากพ่อแม่ของเรา ท่านย่อมมีความเมตตาปราณีต่อลูก ๆ สละแม้แต่ชีวิตและความทุกข์ยากทนต่อความลำบากแทนลูกโดยไม่เห็นถึงความเหน็ดเหนื่อย มีความปรารถนาสุจริตต่อลูก ๆ เสมอ เพราะฉะนั้นเราจึงเห็นได้ว่าผู้ที่เป็นพี่ชาย พี่สาว มักจะเสียสละแก่น้อง ๆ มีความอดทนอดกลั้น เสียสละได้ทุกอย่างต่ออารมณ์ของลูก ๆ น้อง ๆ ที่ลูก ๆ น้อง ๆ กระทำนั้น ถ้าเป็นคนอื่นที่ไม่ใช่ลูก พี่ น้อง กระทำขึ้น เป็นที่แน่นอนย่อมทำใจไม่ได้ นี่เป็นเพราะพ่อแม่เมตตาปราณี ต่อลูกอย่างลึกซึ้งนั่นเอง พี่ ๆ น้อง ๆ มีความเมตตาต่อกันจึงทนได้ในระหว่างพี่-น้องสามมี ภรรยา ลูก

ศิษย์อุปัชฌาย์อาจารย์ ผู้ ที่มีบุญคุณต่อกัน เพื่อนกับเพื่อนที่รักกันด้วยความบริสุทธิ์ใจ มีความหวังดีต่อกันอย่างแท้จริง เราจะพบเห็นว่า ในบุคคลเหล่านี้ได้มีความอดทนต่อกันและกันอย่างมาก แต่ตรงกันข้าม ถ้าพ่อแม่คนใดมีความเมตตาปราณีน้อย เลี้ยงลูกตามความเห็นแก่ตัว พี่น้องไม่รักกันจริง ก็จะทำให้ขาดความรัก ความเมตตา ความจริงใจต่อกันและกัน ก็หมดจากความ เป็นพี่น้อง เพราะขาดความจริงใจต่อกันเพื่อนที่ไม่สุจริตต่อกันในระหว่างบุคคลเหล่านี้เราจะเห็นว่ามีความอดทนต่อกันน้อยมักจะใช้อารมณ์ว่ามาต่อกันและกัน ทำอะไรตามอารมณ์ได้ง่าย

ผู้ที่ปรารถนาจะเอาชนะอารมณ์ต้องเข้าใจข้อเท็จจริงพื้นฐานเหล่านี้ ควรจะเอาใจใส่ต่อกันให้เสมอ พึงธรรมให้มาก เพราะเป็นการสังเกตได้ง่าย ถ้าหากว่าเราเป็นคนว่าวแกว่งได้ว่องไว พุดอะไรออกมาได้ง่าย ก็ขอให้นึกถึงธรรมข้อนี้ว่า อาจจะเป็นเพราะเราไม่ได้ตั้งใจดี มีความเมตตาปราณีน้อยไปจากจิตใจก็เป็นได้

ในหลักการเอาชนะอารมณ์ ก็คือ การใช้ชีวิตประจำวัน จะต้องเป็นคนที่ดีดำเนินชีวิตอยู่ เพื่อความดี ความงาม บางคนก็อุคตมคติว่าเงินคือชื่อเสียงเกียรติยศ และความสุภาพสำราญยิ่งกว่าสิ่งใดทั้งหมด เขามีชีวิตอยู่เพื่อสิ่งเหล่านี้ เป็นจุดสำคัญ ซึ่งจะได้มาโดยวิธีใดก็ตาม จะสุจริตหรือทุจริตก็ไม่คำนึง คำนึงแต่อย่างเดียวว่าขอให้ได้ สิ่งเหล่านี้มักพอก สำหรับบุคคลประเภทนี้จะตก

เป็นทาสของอารมณ์ของตนได้ง่ายที่สุด จุดมุ่งหมายในการดำเนินชีวิตของเขาผิดจากความเป็นจริง ซึ่งความจริงมีอยู่ว่า จิตวิญญานเป็นรากฐานของสิ่งทั้งหลายทั้งปวง ความสุข ความทุกข์ มีรากฐานมาจากจิตวิญญาน

ผู้ที่มีจิตวิญญานสะอาดบริสุทธิ์ จึงจะมีความสุขอย่างแท้จริง ส่วนผู้ ที่ไม่มีจิตบริสุทธิ์ในจิตใจเต็มไปด้วยสิ่งชั่วร้าย มีโทษะพยาบาทมีความอิจฉาริษยาผู้อื่น บุคคลประเภทนี้จะผิดหวังที่เกิดมาเป็นมนุษย์อย่างแท้จริง ถึงแม้จะกินดีอยู่ดีสักเพียงใดก็ตาม เขาก็จะหาความสุขที่แท้จริงไม่ได้

ความจริงความสุขของชีวิตแท้ คือ การเป็นมนุษย์ที่บริสุทธิ์ทางจิตใจธรรมดา ย่อมมีจิตใจสูงกว่าคนที่ขาดสติ ขาดความยั้งคิด ขาดความเพียรพยายาม ที่จะทำความดีที่จะมุ่งผลถึงความสะอาดของจิตใจเป็นประการสำคัญ แต่ถ้าผู้ใดกลับไปหวังผลในทางวัตถุนิยมยิ่งกว่าผลทางจิตใจแล้ว ผลที่จะได้รับก็คือการตกเป็นทาสของวัตถุนิยม คือเป็นการยึดที่ผิด ก็ไม่ผิดอะไรกับคนที่เพื่อฝัน ใฝ่ฝันในสิ่งที่ไม่เป็นจริงในชีวิตแน่นอนว่าเขาต้องประสบแต่ความหลอกลวงอยู่เสมอ และผลที่ได้รับก็คือความล้มเหลว ความผิดหวังในชีวิตความทุกข์ทรมานต่าง ๆ ในจิตใจ คนที่มีพื้นฐานทางจิตใจเสีย เขาเรียกว่าคนพินเสีย นั่นเองจะตกเป็นทาสของสิ่งแวดล้อมง่ายที่สุด

คนที่ผิดหวังในเรื่องความรักจนพื้นฐานทางจิตใจเสียนั้น อาจจะทำให้เขาตัดสินใจทำอะไรผิดได้ง่ายมาก ด้วยความมืดมน และโง่เขลา เรื่องทางจิตใจเสียอันเป็นผลสืบเนื่องมาจากการตั้ง จุดมุ่งหมายในชีวิต นี่เป็นเรื่องที่ควรจะต้องตั้งข้อสังเกตให้มากเสมอ

จุดมุ่งหมายของการทำดี ตามหลักพระพุทธศาสนามีอยู่ ๓ อย่าง คือ ละความชั่ว ทำความดี ทำจิตให้ผ่องใส ควรจะเป็น จุดมุ่งหมายความประสงค์ของทุกคน

คนที่จะดำรงชีวิตอยู่เพื่อละความชั่ว หมายถึงไม่ทำความชั่ว ทางกาย ไม่ฆ่ากันเบียดเบียนกัน ไม่ลักขโมยหยิบฉวยเอาของ ผู้อื่นโดยเจ้าของไม่รับอนุญาต ให้ทำความดี คือช่วยเหลือผู้อื่น ครอบคूर และญาติมิตรคนในสังคมที่อยู่ร่วมกัน พุทธดีเพื่อเป็น การสร้างสรรค์ เพื่อตนเองและส่วนรวม การทำความดีทางใจ คือ งดเว้นจากการอิจฉา พยาบาท จองเวร ไม่ริษยาผู้อื่น วางจิตให้ เป็นอุเบกขาอยู่เสมอ ทำจิตให้ ผ่องใส อย่าให้ขุ่นมัวด้วยอำนาจ แห่งความโลภเป็นเหตุ ด้วยอำนาจแห่งโทสะเป็นเหตุ ด้วยอำนาจ แห่งโมหะเป็นเหตุ เหตุเหล่านี้เป็นเหตุแห่งบาป ควรละทำให้ให้ บริสุทธิ์ชีวิตของเราก็จะค่อย ๆ สะอาด มีความผาสุกในด้านจิตใจ ดีขึ้นเป็นลำดับ

โปรดจงจำไว้ว่า คนที่สามารถเอาชนะอารมณ์ได้ ก็คือคนที่มี สติควบคุมจิตใจจะสบายอยู่เสมอ คนที่มีจิตใจดี ร่างกายก็จะ

แข็งแรงมีสุขภาพดี มีอนามัยดี ย่อมมีความต้านทานต่อโรคภัยไข้เจ็บได้ดี ไม่เจ็บไม่ป่วยง่าย หากเจ็บป่วยก็มีโอกาสหายได้ เพราะเขามีสุขภาพทางจิตอันสมบูรณ์เป็นพื้นฐานอันสำคัญยิ่ง

หลักการเอาชนะอารมณ์อย่างหนึ่งคือ การรู้จักมองคนในแง่ดีเสมอ รู้จักว่าเขามีบุญเขามีคุณ เขามีความดีต่อตนและผู้อื่น บุญคุณความดีที่เขามีต่อส่วนรวมและสังคม รู้จักแยกแยะความดีความชั่วออกจากกันได้ ส่วนไหนดีมีมากก็ถือว่าดี คนไหนมีความชั่วน้อย ในการกระทำของเขา ก็ถือว่าใช้ได้ ในสังคม มนุษย์ไม่มองเอาความชั่วในแง่อื่นมาลบล้างความดีของบุคคลนั้น ๆ ที่เขามีความดีอยู่จริง ๆ คนที่มีอุปนิสัยแบบนี้ โดยปกติจะสังเกตได้ ว่าเป็นคนที่สุขุมและอารมณ์เยือกเย็นเป็นอย่างน่านับถือ ไม่ตั้งข้อรังเกียจไปจริง ๆ เพราะมองคนในแง่ดีนั่นเอง พื้นฐานอันนี้รู้สึกว่าจะเป็นลักษณะที่เด่นของผู้ที่รู้จักเอาชนะอารมณ์

ส่วนคนที่ตกเป็นทาสของอารมณ์ ส่วนมากเป็นคนที่มีมองเห็นคนอื่นในแง่ร้าย มีการพิจารณาให้ร้ายกับผู้อื่น หากพบความไม่ดีของผู้อื่นแม้เพียงอย่างเดียว แต่บังเอิญไปตรงกับจุดที่ตนเองรังเกียจเข้า เขาก็จะยกเอาแง่ที่ไม่ดีนั้นขึ้นมากลบล้างความดีเสียทั้งหมด ทั้งที่ความดีต่างๆ เหล่านั้นก็ยังคงความดีอยู่จริง ๆ บุคคลประเภทนี้เป็นบุคคลที่น่าเวทนาสงสาร เพราะไม่รู้จักส่วนที่ดีและไม่ดี ไม่มองคนอื่นตามความเป็นจริง มองแต่ในทรรศนะ

ที่ตนเองยึดถือ เพราะถือตนเองเป็นใหญ่ ไม่มองคนอื่นในภาพรวม เมื่อไม่สามารถมองคนอื่นด้วยความจริงและความเป็นจริง ผลที่ได้รับก็คือสิ่งแวดล้อมจะชักจูงเขาได้ง่ายที่สุด จะตกเป็นทาสของอารมณ์ได้ง่ายที่สุด

ตามหลักธรรมอีกข้อหนึ่ง ในเรื่องพระรัตนตรัย พระสังฆคุณว่า สุปภินโน ภาคะวะโต สาวะกะสังโฆ แปลว่า หมู่สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าเป็นผู้ปฏิบัติดีแล้ว ข้าพเจ้าขอนอบน้อมบูชาถวายบรรดาสงฆ์สาวกที่ปฏิบัติดีเหล่านั้น ธรรมนี้ได้สอนให้เข้าใจว่า สิ่งที่มีค่าควรแก่การเคารพนอบน้อม เชิดชูบูชาด้วยการนับถืออย่างสูงนั้น ก็คือความดีในด้านคุณธรรม คนที่จะได้ชื่อว่า เป็นสาวกของพระพุทธเจ้า คือผู้ที่ปฏิบัติดีมีอยู่ ๔ ประเภท คือ ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา ในบรรดาบุคคลเหล่านี้ มีทั้งพระภิกษุ ภราวาส ผู้หญิงผู้ชาย เด็ก ผู้ใหญ่ ใครก็ตามในกลุ่มคนเหล่านี้ ถ้าเป็นผู้ถือปฏิบัติดีขอนอบน้อมเชิดชูบูชาแสดงความนับถือทั้งสิ้น โปรดสังเกตดูว่า ตามหลักพระพุทธศาสนา ท่านสอนให้นับถือพระรัตนตรัย เป็นสิ่งที่มีค่าสูงกว่าสิ่งอื่นยิ่งๆ ขึ้นไป ถ้าเราสวดมนต์บทนี้ด้วยความเข้าใจและเลื่อมใสจริงๆ หมายความว่าในความรู้สึกอันแท้จริงของเรานั้น ยกย่องความดีในด้านศีลธรรมให้อยู่เหนือสิ่งใดๆ การมีเงินทองชื่อเสียงหรือฐานะใหญ่โตในทางศีลธรรมไม่ ผู้ที่มีความรู้สึกอย่างจริงจังเช่นนี้

จะเป็นบุคคลที่เอาชนะอารมณ์ได้ง่าย แต่ทั้งนี้อย่าลืมว่าการรู้จักแยกแยะความดีและความชั่วออกจากกัน ส่วนไหนดีเราก็บอกว่าดี และนับถือเขาด้วยความจริงใจ ส่วนไหนไม่ดีก็บอกว่าไม่ดี แต่ก็รู้จักให้อภัยเขา เพราะความไม่ดีอย่างที่คุณคนอื่นมีอยู่นั้น เราอาจจะทำมาแล้ว หรืออาจจะเผลอสติทำต่อไปในการข้างหน้า และในที่สุดก็คิดว่าเขาไม่ดีอย่างนั้นแต่เราก็ไม่ดีอย่างนี้

เมื่อคิดเฉลี่ยกันแล้ว ต่างคนก็ไม่ดีเหมือนกัน แต่ส่วนที่ไม่ดีนั้นมีน้อย ธรรมดาคนที่ยังหลงผิดเพราะไม่ได้รับการศึกษาธรรมมาก ตามภาวะแห่งความเป็นจริง โดยเหตุผลหรือตกอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ไม่ดี ก็คือคนจะทำความชั่วได้ทุกคน ตัวเขาตัวเราก็เช่นกัน ถ้าคิดเช่นนี้ จะทำให้รู้จักให้อภัยบุคคลในแง่ดีได้เสมอ การสวดมนต์บทสังฆคุณด้วยความเข้าใจอย่างถ่องแท้และเลื่อมใส จะทำให้ได้ผลในการรู้จักเอาชนะ อารมณ์ได้ดี การฝึกหัดให้เป็นคนที่มีนิสัยเยือกเย็น จะทำอะไรก็ให้นึกถึงเหตุปัจจัยว่าสิ่งที่ควรจะทำจะพูดจะคิด ผลออกมาดีมากขึ้นน้อยเสียหน่อย ดังนั้นก็ถึงเหตุผลก่อน และทำตามความพยายามของเหตุผล ถ้าฝึกหัดให้เป็นคนที่มีนิสัยอย่างนี้เกือบจะพูดได้ว่า การเป็นผู้มีสติปัญญาเอาชนะอารมณ์ได้ อยู่ในกำมือของทุกคน ความยากลำบากในเรื่องที่จะทำอะไร ให้เป็นไปตามหลักเหตุผลนี้อยู่ตรงที่ว่าเราจะตัดความยากและความยึดถือให้ได้ ทั้งนี้เนื่องมาจากความเข้าใจ

เกี่ยวกับสุขภาพจิตของตนให้ลึกซึ้งพอ ผู้ที่เข้าใจในเรื่องจิตได้ลึกซึ้งนั้น ก็ต่อเมื่อได้ศึกษาปฏิจจสมุปบาท อันเป็นธรรมที่ ให้ละอวิชชา ตัวเป็นเหตุ ให้เกิดทุกข์ ให้มีสติรู้วชิชาปัญญาญาณ จึงจะละจิตที่ปรุงแต่งให้เกิดสังขาร เมื่อสังขารการปรุงแต่งไม่เกิด ความทุกข์ก็ไม่เกิดผู้ที่ศึกษาเรื่องนี้อย่างถ่องแท้ นั้น ไม่มีทางเลยที่จะเข้าใจเรื่องของจิตใจตนเองได้ลึกซึ้งพอ

พระพุทธองค์ทรงอธิบายเรื่องปฏิจจสมุปบาท และนิทานตอนนี้สอนให้เราเข้าใจว่า ผู้ที่จะได้ชื่อว่า เป็นสาวกของพระพุทธเจ้าจริงนั้น ก็ต่อเมื่อได้ศึกษาเรื่องปฏิจจสมุปบาทจนเข้าใจดีแล้ว ปฏิบัติ จึงจะเข้าใจเรื่องนิทานอย่างถูกต้อง การเข้าใจอย่างแจ่มแจ้ง จะช่วยให้อ่านจิตใจของตนเองได้กระจ่างมาก ผู้เข้าใจจิตใจของตนเองได้อย่างกระจ่างแจ้งเท่านั้น จึงจะสามารถเอาชนะอวิชชาโดยไม่รู้เหตุแห่งทุกข์พุดง่าย ๆ ว่าผู้ นั้นอ่านจิตใจของตนเองได้ เอาชนะอารมณ์ของตนได้เหมือนกับว่า ถ้าเราเข้าใจจิตใจของผู้ใดได้แจ่มแจ้ง การที่จะเอาชนะจิตใจของผู้นั้นก็ เป็นสิ่ง ที่ง่าย เราสามารถรู้และเข้าไปถึงเบื้องหลังของความรู้สึกนึกคิดทั้ง ปวง เราจะทำได้ก็ต่อเมื่อเราเข้าใจธรรมแจ่มแจ้งเท่านั้น โดยปกติผู้ที่สามารถเอาชนะอารมณ์ได้ นอกจากจะต้องเข้าใจหลักวิชาธรรม และหลักปฏิบัติธรรมต่าง ๆ ดังที่ได้อธิบายมาเป็นอย่างดีแล้ว สิ่งที่ต้องสนใจอีกอย่างคือ เคล็ดลับในการเอาชนะ อารมณ์หรือพุด

ง่าย ๆ คือเทคนิคแห่งการเอาชนะอารมณ์ เป็นการอธิบายอย่างละเอียดถึงหลักการ และวิธีการในการที่จะทำให้เป็นผลสำเร็จ ผู้ที่ไม่เข้าใจถึงวิธีการหรือเทคนิคการเอาชนะอารมณ์ต่าง ๆ ได้ย่อมตกเป็นทาสของอารมณ์ที่มากกระทบตา มากกระทบหู มากกระทบลิ้น มากกระทบกาย มากกระทบใจ เมื่อเป็นเช่นนี้ เราก็ตกเป็นทาสแห่งอุปาทานของตณฺ์นั้นเอง ตกเป็นทาสของความทุกข์ อารมณ์ต่าง ๆ จึงมีอิทธิพลเหนือจิตใจได้ ก็เพราะเราเข้าไปยึดถือความหมายต่าง ๆ ที่เคยได้รับมาจนเกิดเป็นนิสัย อย่าลืมนวอารมณ์ที่เข้ามาสู่ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็คือความหมายที่ใจยึดถือในอารมณ์ ความหมายต่าง ๆ ก็ ไม่อาจมีอิทธิพลต่ออารมณ์อีกได้ ความเป็นทาสของอารมณ์ก็คือ ความตกเป็นทาสของอุปาทาน คือ การยึดถือ ผู้ที่ตกเป็นทาสของอารมณ์ง่ายที่สุดนั้นก็คือ คนที่โง่ต่อจิตใจของตนเอง เพราะฉะนั้นจุดเล็ก ๆ แห่งการเอาชนะอารมณ์ คือ ต้องพยายามพิจารณาอารมณ์ของตนทุกขณะ และเข้าใจตลอดอ่านใจตนเองให้ทะลุ หลักการอันนี้สำคัญที่สุด ผู้ที่พิจารณาจิตใจของตนเองอยู่ตลอดเท่านั้น

แต่ปัญหาสำคัญมียอว่าทำอย่างไร จึงจะสามารถหาวิธีการพิจารณาอารมณ์ได้โดยทะลุปรุโปร่งที่แท้จริง การเจริญสติให้เข้าใจจิตใจของตนเองได้จริง ดังนั้น เราจะต้องศึกษาเรื่องปฏิจจสมุปบาท ๑๒ ให้ละเอียด เรื่องนี้เป็นเรื่องที่ยาวและค่อย

ข้างยาก ฉะนั้นจึงดที่จะนำมาพูดถึง แต่ท่านที่สนใจสามารถอ่านได้จากคู่มือวิปัสสนาภูมิ ๖ และหนังสือบรรยายพุทธปรัชญา และหนังสือพระอภิธรรมปิฎก บางทีอาจจะช่วยให้ท่านเข้าใจรู้จักพิจารณาจิตใจของตนเองได้ดีขึ้น ควรสังเกตว่าคนที่มีอารมณ์โกรธง่าย ขุนเคียว เสียใจ น้อยใจง่ายนั้น มักจะเป็นคนมีนิสัยชอบทำอะไรเอาแต่ใจของตน ถ้าต้องการสิ่งใดก็มักจะนึกแต่ในแง่ที่จะได้ฝ่ายเดียว ส่วนในแง่อื่นที่ขัดแย้งกับความต้องการของตนเอง แม้จะมีเหตุผลดีสักเพียงใด ก็ไม่คำนึง จงพิจารณาพยายามแยกแยะ ความรู้สึกของคนประเภทนี้ออกมาพิจารณาดู เราจะพบข้อเท็จจริงหลายอย่าง ซึ่งจะทำให้เราพบวิธีการเอาชนะอารมณ์ได้ด้วยตัวของเราเอง ข้อเท็จจริงที่จะหาได้จากบุคคลประเภทนี้มีดังต่อไปนี้ เป็นคนที่คิดแต่ในแง่ของตนเอง ส่วนในแง่ของคนอื่นไม่คิด และไม่ที่จะพยายามคิดด้วย โดยปกติบุคคลประเภทนี้มักมีการศึกษาแคบ มองโลกแคบ ขาดการริเริ่มที่ดี ขาดการเอื้ออารีต่อคนส่วนใหญ่ หรือศึกษามากกว้างก็ศึกษาในด้านใดด้านหนึ่งเท่านั้น ยึดตัวเองแบบหัวชนฝา ไม่ยอมรับเหตุผลที่คนอื่นหักท้วง และยึดมั่นแต่ในแง่ที่ตนศึกษามา ไม่มีพื้นที่ทางจิตใจที่จะคิดในแง่อื่น ไม่รู้จักมองในทรรศนะของคนอื่น บุคคลประเภทนี้ถ้ามีอะไรมาขัดใจจะโกรธง่ายมาก จะมีโมโหเกิดเป็นพื้นเป็นไฟ การที่จะแก้อารมณ์ประเภทนี้จึงต้องอยู่ที่การ

ฝึกหัดจิตใจให้เป็นผู้ที่รู้จักรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ต้องเป็นผู้มีการริเริ่มที่ดีเป็นผู้ยอมรับการแก้ไขในสิ่งที่ตนทำมาเมื่อมีการผิดพลาด มีจิตใจโอบอ้อมอารีย์ และหมั่นศึกษาหาความรู้รอบตัวให้ มากทุกวิชา ที่คนอื่นเขารู้กันเราจะต้องพยายามศึกษาบ้าง จึงจะเป็นคนใจกว้างได้ แต่ระวังความรู้สึกที่สุกๆดิบ ๆ สุกเอาเผากิน คือ ไม่รู้จริงแล้วจดจำคำพูดของคนอื่นจนคอเป็นเอ็น ถกเถียงกันจนคอแหบคอแห้งไม่มีบทสรุป หน้าทีของตนมีอยู่แต่ไม่ทำ เอาแต่พูดนินทากันจนไม่ได้ทำอะไร ทำให้สังคมปั่นป่วนวุ่นวาย ผู้ที่ได้รับฟังแล้วเกิดประโยชน์อะไร เอาแต่ไปเถียงผู้อื่นเพื่อที่จะเอาชนะฝ่ายเดียว และยึดมั่นตนด้วยความแน่ใจ ว่าตนเป็นผู้มีความรู้ที่ได้ร่ำเรียนมา ได้รับแต่งตั้งมาได้รับเลือกมาโปรดสังเกตว่า คนที่รู้อะไรจริงนั้น จะเป็นคนที่สุขุมเยือกเย็น มีเมตตาปราณี มีการให้อภัยและไม่จำเป็นจะต้องยึดสิ่งที่เรารู้มา เพราะถ้าเข้าใจว่าที่มานั้นถูกต้องความคิดเห็นก็จะอยู่ที่ตัวเอง และทนได้ต่อการขัดแย้งต่าง ๆ

คนที่อารมณ์ฉุนเฉียวง่าย เพราะเอาแต่ใจตนเอง วิธีแก้มีดังต่อไปนี้ จงพยายามฝึกหัดคิดแต่แง่ดีก่อน ก่อนจะคิดแง่ดีของตน การที่เราคิดได้หลายแง่ นั้น ย่อมขึ้นกับการศึกษา คือความเข้าใจดี ถ้าศึกษามาแคบหรือศึกษามาน้อยความเข้าใจย่อมน้อย ก็เป็นธรรมดาอยู่เองที่จะคิดหลายแง่ นั้นย่อมทำไม่ได้ ยังมี

ตัวอย่างให้เราได้เห็นอยู่เสมอ กล่าวคือคนที่มีการศึกษามาก แต่ก็เป็นคนที่มีอคติคิดแต่ในแง่ของตนเองเท่านั้น ฟังความคิดเห็นของคนอื่นไม่เข้าใจและไม่พยายามที่จะเข้าใจหรือบางทีก็เข้าใจน้อยเช่นกัน ถ้าถามว่าเข้าใจหรือยัง ทุกคนจะยกมือว่าเข้าใจแล้ว ไม่มีใครที่จะบอกว่าตนไม่เข้าใจและไม่รู้ความหมาย ทุกคนจะตอบว่าตนเข้าใจความหมายหมด อีกอย่างหนึ่งถามว่าท่านเป็นคนดีไหม ทุกคนก็ตอบว่าเขาเป็นคนดีหมด ไม่มีสักคนเดียวที่จะตอบว่าเป็นคนชั่ว เราจะไปถามหาคนชั่วในสังคมมนุษย์ คงไม่มีใครตอบว่าตนเป็นคนชั่ว เมื่อเป็นเช่นนี้ ผู้ที่รับผิดชอบตั้งแต่ครอบครัว ญาติพี่น้อง คนในสังคมจะหาวิธีแก้ไขปรับปรุงได้อย่างไร ในเมื่อทุกคนเป็นคนคิดแต่ในแง่ของตนเองทั้งนั้น ถ้าการศึกษากว้างรู้จักการริเริ่มที่ดี

รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นและเข้าใจได้ดีด้วยไม่ยึดมั่น แต่ในธรรมชาติของตน ถ้าท่านเอาตัวอย่างทั้งสองนี้มาเปรียบกันดู เราจะพบความจริงอีกอย่างหนึ่งว่า คนที่คิดแต่ในแง่ของตน คือบุคคลประเภทที่ยึดมั่นแต่ประโยชน์ตนเป็นใหญ่ เป็นคนที่มีนิสัยเห็นแก่ตัว การที่เขาไม่ยอมเชื่อคนอื่นบ้างก็เพราะกลัวว่าประโยชน์ของตนจะน้อยลงและเสียไป บุคคลประเภทนี้ถึงแม้จะมีการศึกษามากก็ช่วยตัวเองได้ยากมาก การที่จะแก้นิสัยบุคคลประเภทนี้ มีอยู่อย่างเดียวคือ ต้องฝึกหัดให้เป็นคนเสียสละ

ทำบุญทำทาน ช่วยเหลือคนอื่นด้วยจิตศรัทธา ด้วยความเมตตา
 ปรารถนาต่อผู้ที่ด้อยโอกาสกว่าตน ตนต้องเป็นผู้ให้ ถ้าตนไม่เป็น
 ผู้ให้เขาบุญเอาความดีที่เขาจะมาช่วยตน ตนจะได้ชื่อว่าเป็นผู้
 เอาชนะอารมณ์ที่เกิดทางจิตใจ อย่างแท้จริง การบริจาคทานหรือ
 การสงเคราะห์คนอื่นเพื่อหวังผลตอบแทนหรือหวังเอาสวรรค์
 วิมานในชาติหน้าไม่อาจจะช่วยแก้หนี้สินนี้ให้ หายได้ จะเป็นคนที่
 มีพื้นฐานจิตใจต่ำ มีคุณธรรมอยู่ในใจน้อย คนที่มีอารมณ์
 จุนเจียวโกรธง่ายนั้น มีข้อที่ควรสังเกตเห็นได้ง่ายอย่างหนึ่ง คือ
 เป็นคนใจต่ำ หมายความว่า ในใจของเขานั้นมีคุณธรรมน้อยมาก
 แต่มีอธรรม คือ ความรู้สูก้าวร้าวแอบแฝงอยู่มากมาย ลูกที่ขาด
 ความกตัญญูต่อพ่อแม่ พี่น้อง ขาดความรู้สึกรักในบุญคุณความดี
 ต่อกัน ลูกศิษย์ที่ขาดความเคารพต่อพระอุปัชฌาย์ ครูบาอาจารย์
 ผู้ไต่บังคับบัญชา ขาดความเคารพต่อผู้บังคับบัญชาที่เหนือกว่า
 เราจะสังเกตเห็นได้ว่าเวลาถูกพ่อแม่ ญาติพี่น้อง ครูบาอาจารย์
 หรือ ผู้บังคับบัญชาที่เหนือกว่าลงโทษ ว่ากล่าวตักเตือน มักจะ
 โกรธง่าย แสดงอาการเป็นพิษเป็นไฟ เป็นยักษ์เป็นมาร ถกเถียง
 โดยไม่ฟังเหตุผล ไม่รู้จักตน ไม่รู้จักกาลเทศะ ไม่รู้จักบุคคล ไม่
 รู้จักสถานที่ จนบ้านเมือง จะเกิดความวุ่นวาย จนบุคคลที่นิ่งฟัง
 ทนอยู่ไม่ไหว เกิดความอับอายขายหน้าจะเดินออกจากหอประชุม
 หนีไปที่อื่น คิดไปแล้วเป็นที่น่าเวทนาสงสาร มวลมนุษย์หมุ่นนั้นยิ่ง

เพราะเสียทั้งเงินทอง เสียเวลา และความรู้สึกของผู้ฟังบุคคลเหล่านี้มี มิฉฉาธิฐิมานะจัด ทั้ง ๆ ที่ตนก็ ไม่ได้วิเศษวิโสอะไรเลย แต่ใครมาดักเตือนไม่ได้ เป็นอาการโกรธทันที เด็กๆ ที่ผู้ใหญ่ดักเตือนไม่ได้ ผู้ใหญ่ที่เด็กดักเตือนไม่ได้ทั้งที่ท่าทีที่พูดอะไรผิด บุคคลเหล่านี้แสดงให้เห็นว่ามีคุณธรรมอยู่ในจิตน้อยทั้งสิ้น

มีข้อที่น่าสังเกตอยู่อีกอย่างหนึ่งว่า บางคนทั้งมีการศึกษาสูง มักอ้างว่ามีคุณธรรมมาก แต่ปรากฏว่าเป็นคนโกรธง่ายใจน้อยก็มี ซึ่งทำให้คิดว่าความโกรธง่าย ใจน้อยไม่จำเป็นจะต้องเกิดเนื่องมาจากการศึกษาทางจิตต่ำหรือมีการศึกษาน้อยเสมอไป แม้ตัวอย่างจะมีอยู่เช่นนี้จริงๆ แต่เราควรพิจารณาดูให้ลึกซึ้ง แล้วจะพบว่าคนที่เรากล่าวว่าเขาเป็นคนศึกษามากและเป็นคนที่มีความจิตใจสูง เพราะรู้จริง เป็นความจริง บางคนการศึกษาของเขาอาจจะมากจริง แต่ที่เรียนมานั้น โดยส่วนมากไม่รู้จริง เป็นคนมากวิชาเท่านั้น เพราะขาดสติ และคุณธรรม วิชาแต่ละอย่างที่เราเรียนมานั้นไม่มีอะไรจะรู้ซึ่งจริง โดยธรรมดาคนที่รู้อะไรซึ่งจริงเป็นคนใจเย็นและเป็นคนที่มียุติธรรม มีใจสูง มีคุณธรรมมาก ถ้าหากความรู้ไม่จริง ไม่สอดคล้องกันในด้านคุณธรรมหลายอย่าง เขา

ควรจะมีในจิตใจ เช่น ตัวอย่างง่าย ๆ คนที่เชื่อในทางที่ถูกที่ควร จะต้องมีความฉลาดทันคนด้วยความเชื่อ จึงจะให้ผลโดยสมบูรณ์ แต่คนเชื่อง่าย ขาดความฉลาดไม่สมดุลกันนั้น การก็เป็นภัย แก่คนที่เท่าๆกัน เราจะบอกว่าความเชื่อหรือ ความฉลาดที่เขามีนั้นไม่ดีไม่ได้ เพราะทั้งสองฝ่ายต่างก็เป็นคนมีคุณธรรมเหมือนกัน แต่เพราะเหตุความไม่สมดุลกัน คุณธรรมจึงกลายเป็นพิษเป็นภัย ขึ้นมา ได้โปรดระวังความเชื่อ เชื่อได้แต่อย่างมง่าย ถ้าเกิดความมง่ายขึ้นมาแล้วจะถูกหลอกหลวง ก็เคยพบเห็นมามากแล้ว คนที่ใช้ธรรมในทางพระพุทธศาสนาให้เกิดผลจะต้องรู้จักวิธีใช้ เช่น จะปฏิบัติธรรมในเรื่อง พรหมวิหาร ๔ ก็จะต้องใช้ให้ถูกกาลเทศะ และต้องใช้ทั้ง ๔ ข้อควบคู่กันไป ตั้งแต่มีความเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ทุกครั้งดังนี้ คนที่เรากล่าวถึงว่าเป็นคนที่มีคุณธรรมสูงนั้น อย่าลืมว่าเราต้องมาดูธรรมะ ในแง่นี้ด้วย

จากตัวอย่างที่กล่าวมานี้ เราจะได้ข้อคิดสำหรับการใช้ในการเอาชนะอารมณ์ ถ้ามีพื้นฐานจิตใจต่ำ มีคุณธรรมน้อย จึงประสบแต่ความทุกข์ และ ปญหารุมเร้า เป็นเช่นนี้ทุกครั้งที่คนเราเกิดความโกรธ หรือเห็นใครเกิดความโกรธ จงพยายามคิดย้อนเข้า

มาหาตัวเรา แล้วเราจะเห็นความจริงในเรื่องนี้กระจ่างขึ้น ซึ่งจะ
เป็นแนวทางทำให้ความโกรธของเราน้อยลงไปทุกขณะ เป็นเพราะ
มีความเข้าใจผิดอะไรบางอย่างแอบแฝงอยู่ จึงไม่รู้ลึกตัว ลืมตัว
คนที่จูนเจียวโกรธง่าย มีความพยายามจองเวรผู้อื่น ยังมีข้อที่น่า
สังเกตกล่าวคือ ทุกครั้งที่เกิดความโกรธ ความพยายาม จะต้องมี
สาเหตุมาจากความเข้าใจผิดในที่นี้หมายถึง เข้าใจไม่ถูกจุดที่ควร
จะเข้าใจ หรือหมายถึงมีความเข้าใจไม่พอ รู้ไม่ตลอด สังเกตดู
ว่าคนที่ถกเถียงกันด้วยความเข้าใจผิดนั้น ต่างฝ่ายต่างก็อ้าง
ความจริงที่ตนรู้มาบางที่ถูกด้วยกันทั้งสองฝ่าย บางที่ถูกฝ่ายหนึ่ง
ผิดฝ่ายหนึ่ง จึงไม่สามารถที่จะตกลงกันได้ เพราะต่างฝ่ายต่าง
อ้างเหตุผลคนละแง่คนละมุมอ้างกันไป อ้างกันมาจำงฝ่ายต่างก็
ไม่รู้ถึงความจริงแท้ๆของอีกฝ่ายหนึ่ง ซึ่งถ้ารู้เหตุผลของอีกแต่ละ
ฝ่ายจริงๆ การโต้เถียงก็จะยุติลงด้วยดี อันนี้เป็นเรื่องสำคัญที่ทำให้
ให้คนเราทะเลาะกัน และทำให้คนเราหลงโกรธกัน เพราะเข้าใจไม่ถึง
ความจริง รู้ไม่ตลอดอันนี้มีมาก ควรสังเกตไว้ให้มาก

ในสังคมของโลกใบนี้ เวลาเกิดความโกรธคนเฒ่าคนแก่
มักจะพูดว่า ระวังนะกำลังมีน้ำโมโห โมหะ แปลว่า ความหลงผิด

เข้าใจผิด คำพูดนี้เป็นคำสอนจิตใจอย่างลึกซึ้งทุกครั้งที่เกิดโทสะ หมายความว่า กำลังแสดงความโง่ออกมาแล้ว เกิดโมหะเพลอหลง ก็คือความโง่ เป็นเพราะเราเข้าใจผิดอะไร จึงได้เกิดโทสะเช่นนี้ คำพูดประโยคนี้คงเข้าใจลึกซึ้ง สามารถนำไปใช้ช่วยแก้ไขความโกรธ ความพยายาบทความอิจฉาริษยาของตนเองได้เป็นอย่างดี ควรจะนึกเสมอว่า ความเข้าใจถูกต้องนั้น จะต้องมีส่วนดี มีความเพียรพยายาม รู้เท่าทันอยู่เสมอ จะเอาชนะในเรื่องความโกรธ อย่างนี้ทุกครั้งที่เกิดโทสะ ขอให้พยายามพิจารณาหาเหตุผล มีสติ ละเหตุ คือ โกรธที่เกิดขึ้นในขณะนั้น เมื่อ ผีก็หดบ่อย ๆ นานไป สติก็จะสามารถละแก้ความโกรธได้ด้วยตนเอง

ทำวัตรเช้า

(เมื่อหัวหน้าจุดเทียน รูป ฟังนั่งคุกเข่าประนมมือพร้อมกัน หัวหน้านำ ให้ว่าตามที่ละตอน)

โย โส ภาคะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ สวากขาโต
 เยนะ ภาคะวะตา ธัมโม สุปะฏิปันโน ยัสสะ ภาคะวะโต สาวะ
 กะสังโฆ ตัมมะยัง ภาคะวันตัง สะธัมมัง สะสังฆัง, อิมะหิ ลัก
 กาทะหิ ยะถาระหัง อาโรปิเตหิ อะภิปุชะยามะ สาธุ โน ภันเต
 ภาคะวา สัจจิปะรินิพพุโตปิ ปัจฉิมาชะนะตานุกัมปะมานะสา
 อิมะ ลักกาเร ทุกคะตะปะณณการะภูเต ปะฏิคคัณหาตุ อัมहा
 กัง ทิฆะรัตตัง หิตายะ สุขายะ ฯ

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภาคะวา

พุทธัง ภาคะวันตัง อะภิวาเทมิ (กราบ)

สวากขาโต ภาคะวะตา ธัมโม ธัมมัง นะมัสสามิ (กราบ)

สุปะฏิปันโน ภาคะวะโต สาวะกะสังโฆ สังฆัง นะมามิ (กราบ)

(นำ) หันทะ มะย้ง พุทธัสสะ ภาคะวะโต ปุพพะภาคะนะมะกา-
รัง กะโรมะ เส ฯ

(รับ) นะโม ตัสสะ ภาคะวะโต อระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ
นะโม ตัสสะ ภาคะวะโต อระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ
นะโม ตัสสะ ภาคะวะโต อระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ

(นำ) หันทะ มะย้ง พุทธาภิถุติง กะโรมะ เส ฯ

(รับ) โย โส ตะถาคะโต อระหัง สัมมาสัมพุทโธ วิชชาจะ
ระณะสัมปันโน สุคะโต โลกะวิทู อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ
สัสสะกา เทวะมะนุสสานัง พุทโธ ภาคะวา โย อิมัง โลกัง สะเทวะ
กัง สะมาระกัง สะพรัหมมะกัง สัสสะมะณะพราหมะณิง ปะชัง
สะเทวะมะนุสสัง สะยัง อะภิญญา สัจฉิกัตวา ปะเวเทสิ โย
ธัมมัง เทเสสิ อาทิกัลยาณัง มัชฌะกัลยาณัง ปะริโยสานะกัลยา
ณัง สาทถัง สะพยัญชะนัง เกวะละปะริปุณณัง ปะริสุทฐัง
พรัหมะจะริยััง ปะกาเสสิ ตะมะหัง ภาคะวันตัง อะภิปุชะยามิ
ตะมะหัง ภาคะวันตัง สิริสา นะมามิ ฯ (กราบ)

(นำ) หันทะ มะยัง รัมมาภิตูติง กะโรมะ เส ฯ

(รับ) โย โส สวากขาโต ภาคะวะตา รัมโม ลันทิฏฐิโก อะกาลิโก
เอหิปปัสสะโก โอปะนะยิโก ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิ ตะมะหัง
รัมมัง อะภิปุชะยามิ ตะมะหัง รัมมัง สิริสะสา นะมามิ (กราบ)

(นำ) หันทะ มะยัง สังฆาภิตูติง กะโรมะ เส ฯ

(รับ) โย โส สุปะฏิปันโน ภาคะวะโต สาวะกะสังโฆ อชุปะฏิ-
ปันโน ภาคะวะโต สาวะกะสังโฆ ญายะปะฏิปันโน ภาคะวะโต
สาวะกะสังโฆ สามีจิปะฏิปันโน ภาคะวะโต สาวะกะสังโฆ ยะทิ-
หัง จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัฏฐะ ปุริสะปุคคะลา เอสะ ภาคะวะโต
สาวะกะสังโฆ อาหุเนยโย ปาหุเนยโย ทักขิณเณยโย อัญชะลีกะ-
ระณีโย อะนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสะ ตะมะหัง สังฆัง
อะภิปุชะยามิ ตะมะหัง สังฆัง สิริสะสา นะมามิ ฯ (กราบ)

(นั่งพับเพียบ)

(นำ) หันทะ มะยัง ระตะนัตตะยัปปะณามะคาถาโย เจวะ
 สังเวคะ ปะริกิตตะนะ ปาฐัญจะ ภาณามะ เส ฯ

(ถ้าสวดครั้งเดียว คือลดแค่ ประภาวะสิทธิยา ไม่ต่อ อิระตะถาคะโต ก็นำ
 เพียงครั้งเดียวว่า หันทะ มะยัง ระตะนัตตะยัปปะณามะคาถาโย ภาณามะ เส ฯ)

(รับ) พุทโธ สุสฺสฺสโธ กะรุณามะหัตถะโน โยจันตะสุทฐัพพะ-
 ระญาณะโลจะโน โลกัสสะ ปาปุปะกิเลสะฆาตะโก วันทามิ
 พุทฺธัง อะหะมาตะเรนนะ ตัง ธัมโม ปะทีโป วียะ ตัสสะ สัตถุโน
 โย มัคคะปากามะตะภะทะภินนะโก โลกุตตะโร โย จะ ตะทตตะ
 ทีปะโน วันทามิ ธัมมัง อะหะมาตะเรนนะ ตัง สังฆโม สุขะตตาทายะ
 ติเชตตะสัณฺณูโต โย ทิฏฐะสันโต สุคะตานุโพชะโก โลลัปปะหิ
 โน อะริโย สุขะเมระโส วันทามิ สังฆัง อะหะมาตะเรนนะ ตัง อิจเจ
 วะเมกัันตะภิปุชชะเนยยะกัง วัตถุตตุงยัง วันทะยะตาภิสังขะตัง
 ปุณฺณัง มะยา ยัง มะมะ สัพพะพุทฺททะวา มา โหนตุ เว ตัสสะ
 ประภาวะสิทธิยา ฯ

(ถ้ามีเวลาพอ ให้สวด สังเวคปริกิตตะนปะลาฐะ ต่อไปนี้)

อิธะ ตะถาคะโต โลเก อุปปันโน อระหัง สัมมาสัมพุทโธ
 รัมโม จะ เทสิโต นิยานิโก อุปะสะมิโก ปรีนิพพานิโก สัมโพธะ
 คามี สุคะตูปะเวทิตะ มะยันทัง รัมมัง สุตวา เอวัง ชานามะ
 ชาติปิ ทุกขา ชะราปิ ทุกขา มะระณัมปิ ทุกขัง โสกะปะริเทวะ
 ทุกขะโทมะนัสสุปายาสาปิ ทุกขา อปปิเยหิ สัมปะโยโค ทุกโข
 ปิเยหิ วิปปะโยโค ทุกโข ยัมปิจันัง นะ ละภะติ ตัมปิ ทุกขัง
 สังขิตเตนะ ปัญญาปาทานักขันธะ ทุกขา เสยยะถิทัง รูปุปาทานัก
 ขันธะ เวทะนูปาทานักขันธะ สัณฺณูปาทานักขันธะ สังขารูปาทา
 นักขันธะ วิญญานูปาทานักขันธะ เยสัง ปะริญญายะ ณะระมา
 โน โส ภาคะวา เอวัง พะหุลัง สาวะเก วิเนติ เอวัง ภาคา จะ
 ปะนัสสะ ภาคะวะโต สาวะเกสุ อะนุสาสะนี พะหุลา ปะวัตตะติ
 รูปัง อะนิจจัง เวทะนา อะนิจจา สัณฺญา อะนิจจา สังขารา
 อะนิจจา วิญญานัง อะนิจจัง รูปัง อะนัตตา เวทะนา อะนัตตา

สัณฺญา อะนัตตา วิญญูณัง อะนัตตา สัพเพ สังขารา อนิจจา
 สัพเพ ธัมมา อนัตตาทิ เต มะยังโธติณณามะหะ ชาติ-ยา ชะรา
 มะระเณนะ โสเกหิ ปะริเทเวหิ ทุกเขหิ โทมะนัสเสหิ อุ-ปายาเสหิ
 ทุกโขติณณา ทุกชะปะเรตา อัปเปวะนามิมัสสะ เกวะ-ลัสสะ
 ทุกชักขันธัสสะ อันตะกิริยา ปัญญาเยถาติ *จิระปะริ-นิพพุตัมปิ
 ตัง ภาคะวันตัง อุททิสสะ อะระหังตัง สัมมา-สัมพุทฺธัง สัทธา
 อะการัสมา อะนะการิยัง ปัพพะชิตา ตัสมิท ภา-คะวะติ พรัหมะ
 จะริยัง จะรามะ ภิกขุณฺหา ลิกขาสาชีวะสะมาปันนา, ตัง โน
 พรัหมะจะริยัง อิมัสสะ เกวะลัสสะ ทุกชักขันธัสสะ อันตะ
 กิริยาเยะ สังวัตตะตฺตติ ฯ

(สามเณรสวดฟังลดคำว่า ภิกขุณฺหา ลิกขาสาชีวะสะมาปันนา ที่ขีดเส้นใต้
 ออกเสียง ถ้าคนทักสวด ตั้งแต่ อิระ ตะถาคะโต จนถึง ปัญญาเยถาติ แล้วสวด
 ดังนี้ จิระปะรินิพพุตัมปิ ตัง ภาคะวันตัง สาระณัง คะตา ธัมมัญจะ ภิกขุสังฆัญ
 จะ ตัสสะ ภาคะวะโต สาสะนัง ยะสาสะติ ยะถาพะลัง มะนะสิกะโรมะ อะนุ
 ภาสิขชามะ สา สา โน ปฏิปัตติ อิมัสสะ เกวะละสสะ ทุกชักขันธัสสะ อันตะ

กริยาเยะ สังกัตตะตุ ฯ อนึ่ง ถ้าสตรีสวด เต มะยัง นั้น ให้แปลงเป็น ตา มะยัง
 บทว่า ประนิพพานโก มีในฉบับ สัพพ เป็น ประนิพพานโก ฉะนั้นทุกแห่ง)

ตั้งขะณิกะปัจจะเวกขณะะวิธี

(นำ) หันทะ มะยัง ตั้งขะณิกะปัจจะเวกขณะะปาลัง ภาณามะ เส ฯ
 (รับ) ปะฏิสังขา โยนิโส จีวะรัง ปะฏิเสวามิ ยาวะเทวะ สัตถัสสะ
 ปฏิมาทายะ อุณหัสสะ ปฏิมาทายะ ทังสะมะกะสะวาตาตะ-
 ปะสัริงสะปะลัมผัสสานัง ปฏิมาทายะ ยาวะเทวะ หิริโกปิณะ-
 ปะฏิจจาหะนัตถัง ฯ

ปะฏิสังขาโย นิโส ปิณฑะปาตัง ปะฏิเสวามิ เหวะ ทวายะ
 ณะ มะทายะ ณะ มัตถะทนายะ ณะ วิภูสะนายะ ยาวะเทวะ อิมัส
 สะ กายัสสะ จิตฺติยา ยาปะนายะ วิหิงสุปะระติยา พรัหมะจะริยา-
 นุกคะทนายะ อิติ ปุราณัญจะ เวทะนัง ปะฏิหังขามิ ณะวัณฺณะ
 เวทะนัง ณะ อุปปาเทสสามิ ยาตรา จะ เม ภาะวิสสะติ อะนะ
 วัชชะตา จะ ผาสสุวิหาโร จาติ ฯ

ปะภูสีงขา โยนิโส เสนาสะนัง ปะภูสีเสวามิ, ยาวะเทวะ
 สัตตัสสะ ปภิมมาตายะ อุณห์ตัสสะ ปภิมมาตายะ ทังสะมะกะสะวา
 ตาตะปะสีริงสะปะลัมผัสส้านัง ปภิมมาตายะ ยาวะเทวะ อุตตะปะ
 รัสสะยะวิโนทะนัง ปะภูสีลลานารามัตถัง ฯ

ปะภูสีงขา โยนิโส คิลานะปัจจะยะฆะลัชชะปะริกขารัง ปะภู-
 เสวามิ ยาวะเทวะ อุปันนหานัง เวยยาพาธิกานัง เวทะนหานัง
 ปภิมมาตายะ อัปปยาปัสสะมะปะระมะตายาติ ฯ



ธาตุประณีตจะปัจจะเวกขณะวิธี

(นำ) หันหะ มะยัง ธาตุประณีตจะปัจจะเวกขณะ ปาฐัง ภะณามะ เสฯ

(รับ) ยะถาปัจจะยัง ปะวัตตะมานัง ธาตุมัตตะเมเวตัง ยะทิทัง จีวะรัง ฯ ตะหุปะภุญชะโก จะ ปุคคะโล ธาตุมัตตะโก นิสสัตโต นิชชีโว สุญญโณ ฯ ลัพพานิ ปะนะ อิมานิ จีวะราณี อะชิคฺฉะณีนียานิ อิมัง ปุตฺติกา漾 ปัตวา อะตฺติวยะ ชิคฺฉะณีนียานิ ชายฺนติ ฯ

ยะถาปัจจะยัง ปะวัตตะมานัง ธาตุมัตตะเมเวตัง ยะทิทัง ปิณฑะปาโต ฯ ตะหุปะภุญชะโก จะ ปุคคะโล ธาตุมัตตะโก นิสสัตโต นิชชีโว, สุญญโณ ฯ ลัพโพ ปะนายัง ปิณฑะปาโต อะชิคฺฉะณีนีโย อิมัง ปุตฺติกา漾 ปัตวา อะตฺติวยะ ชิคฺฉะณีนีโย ชายะติ ฯ

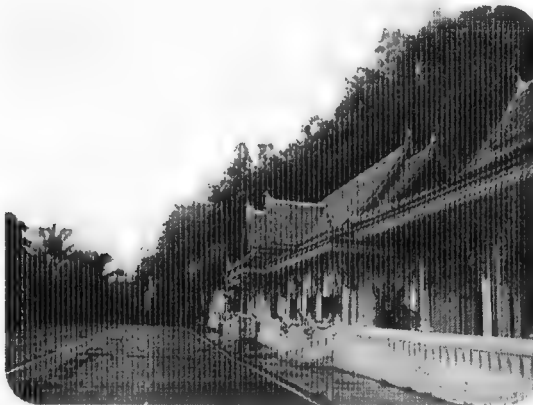
ยะถาปัจจะยัง ปะวัตตะมานัง ธาตุมัตตะเมเวตัง ยะทิทัง เสนาสนะนัง ฯ ตะหุปะภุญชะโก จะ ปุคคะโล ธาตุมัตตะโก นิสสัตโต นิชชีโว สุญญโณ ฯ ลัพพานิ ปะนะ อิมานิ เสนาสนะนาณี

๗๑

อะชิคุจนะนียานิ อิมัง ปูติกายัง ปัตวา อะติวียะ ชิคุจนะนียานิ
ชายันติ ฯ

ยะถาปัจจะยัง ปะวัตตะมานัง ธาตุมัตตะเมเวตัง ยะทิทัง
คิลานะปัจจะยะเภลัชชะปะริกขาโร ฯ ตะหุปะภุญชะโก จะ ปุค
คะโล ธาตุมัตตะโก นิสัสสโต, นิชชีโว สุญญโ ๖ ลัพโพ ปะนายัง
คิลานะปัจจะยะเภลัชชะปะริกขาโร อะชิคุจนะนีโย อิมัง ปูติกา
ยัง ปัตวา อะติวียะ ชิคุจนะนีโย ชายะติ ฯ

(เมื่อจบบท **ตั้งขะณิกะปัจจะเวกชะณะวิธี** แล้ว มีการสวดมนต์บทต่าง ๆ เข้า
ละ ๑ บทบ้าง ๒ บทบ้าง หมุนเวียนกันไป แล้วจึงขึ้นบท **ปัตติทานะคาถา** ต่อไปนี้
เป็นบทสุดท้าย)



ปัดติทานะคาถา

(นำ) หันทะ มะยัง ปัดติทานะ คาถา โย ภะณามะ เส ฯ

(รับ) ยา เทวะตา สันติ วิหาระวาสินี ญเป ฆะเร โพธิฆะเร
ตะหิง ตะหิง ตา รัมมะทาเนนะ ภาวัตุ ปุชิตา โสตถิง กะโรน
เตธะ วิหาระมัตถะเล เถรา จะ มัจฉา นะวะกา จะ ภิกขะโว
สาลามิกา ทานะปะตี อุปาสะกา คามา จะ เทสา นิคะมา จะ อีส
สะรา สัปปาณะภูตา สุชิตา ภาวันตุ เต ชะลาพุชา เยปิ จะ
อันทะลัมภะวา สังเสทะชาตา อะถะโวปะปาติกา นียยานิกัง
รัมมะวะรัง ปะฏิจจะ เต สัเพปิ ทุกขัสสะ กะโรนตุ สังขะยัง ฯ

ฐาตุ จิรัง สะตัง รัมโม รัมมัทธะรา จะ ปุคคะลา สังโฆ
โหตุ สะมัคโค วะ อัตถายะ จะ ปีตายะ จะ อัมเห รักขะตุ
สัทรัมโม สัฟเพปิ รัมมะจาริโน วุทฒิง สัมปาปุณเณยยามะ
รัมเม อะริยัปปะเวเทติ ฯ

ปะสันนา โหนตุ สัฟเพปิ ปาณิโน พุทธะสาสะเน สัมมา
ธารัง ปะเวจันโตะ กาเล เทโว ปะวัสสันตุ วุทฒิภาวายะ
สัตตานัง สะมิทัง เนตุ เมทะนิง มาตา ปิตา จะ อัตระชัง
นิจัจจ รักขันติ ปุตตะกัง เอวัง รัมเมนะ ราชาโน ปะชัง
รักขันตุ สัฟพะทา ฯ

อะติตะปัจจะเวกขณะวิธี

(นำ) หันทะ มะยัง อะติตะปัจจะเวกขณะ ปาฐัง ภาณะมะ เส ฯ

(รับ) อังชชะ มะยา อะปัจจะเวกชิตวา ยัง จีวะรัง ปะริภุตตัง
ตังยาอะทะวะ สัตถัสสะ ปะภูมิตายะ อุณหัสสะ ปะภูมิตายะ
ทังสะมะกะสะวาตาทะปะสิริงสะปะสัมผัสสานัง ปะภูมิตายะ ยา
อะทะวะ หิริโกปิณะปะภูจฉาทะนัตถัง ฯ

อังชชะ มะยา อะปัจจะเวกชิตวา โย ปิณฑะปาโต ปะริภุต
โต โส เนวะ ทวายะ นะ มะทายะ ระ มัตถะนายะ นะ วิภุสะ
นายะ ยาวะทะวะ อิมัสสะ กายัสสะ จิตฺติยา ยาปะนายะ วิหิงสุ
ปะระติยา พรหมะจะรียานุกะทายะ อิติ ปุราณัญจะ เวทะนัง
ปฏฺิหังขามิ นะวัณญะ เวทะนัง นะ อุปปาเทสสามิ ยาทรา จะ เม
ภาวิสสะติ อะนะวัชชะตา จะ ผาสุวิหาโร จาติ ฯ

อัสชะ มะยา อะปัจจะเวกขิตวา ยัง เสนาสะนัง ปริภุตตัง
 ตัง ยาวะเทวะ ลีตัสสะ ปะภูมิตายะ อุณหัสสะ ปะภูมิตายะ
 ทังสะมะกะสะวาตาตะปะลีสริงสะปะลัมผัสสานัง ปะภูมิตายะ
 ยาวะ เทวะ อุตุปรัสสะยะวิโนทะนัง ปะภูตลลานารามัตถัง ฯ

อัสชะ มะยา อะปัจจะเวกขิตวา โย คิลานะปัจจะยะ
 เกล็ชชะปะริกขาโร ปะริภุตโต โส ยาวะเทวะ อุปันหานัง
 เวยยาพยาริกานัง เวทะนานัง ปะภูมิตายะ อัปยาปัชฌะปะ
 ระมะตาทาติ ฯ

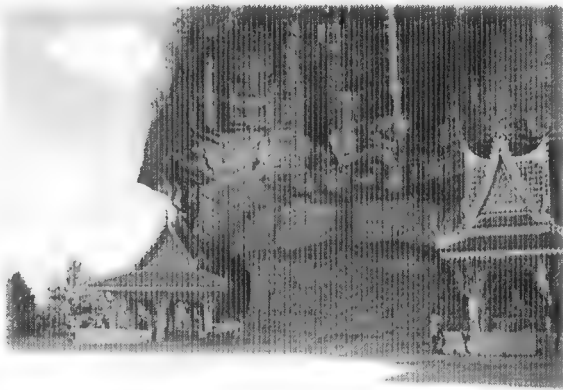
กรวดน้ำอิมินา

(นำ) หันทะ มะยัง อุททิสะนาธิฏฐานะคาถาโย ภาณามะ เส ฯ

(รับ) อิมินา ปุณฺณะกัมเมนะ	อุปัชฌายา คุณฺตตะรา
อาจริญฺปะการา จะ	มาตาปิตา จะ ญาตะกา(ปยา มะมิง)
สุริโย จันทิมา ราชา	คุณะวันตา ณะราปี จะ
พรัหมะมารา จะ อินทา จะ	โลกะปาลา จะ เทวะตา
ยะโม มิตตา มะสุสสา จะ	มัชฌัตตา เวกกาปี จะ

ลัฟเพ ลัตตา ลูชี โหนด
 ลูซัง จะ ติวัง เทนตุ
 อิมินา ปุญญะกัมเมนะ
 ขิปปาหัง สุละเฆ เจวะ
 เย ลันตานิ หินา รัมมา
 นัสสันตุ ลัฟพะทา เยวะ
 อุชฺฐิตตัง สะติปัญญา
 มารา ละกันตุ โนกาสัง
 พุทธาธิปะวะโร นาโถ
 นาโถ ปัจเจกะพุทฺโธ จะ
 เตโสิตตะมานุภาเวนะ

ปุญญานิ ปะกะตานี เม
 ขิปปัง ปาเปละ โว มะตัง ฯ
 อิมินา อุททิสฺสเน จะ
 ตัณहुปาทานะเลทะนัง
 ยาวะ นิพานะโต มะมัง
 ยัตถะ ชาโต ภาเว ภาเว
 ลัลเลโข วิริยัมหิโน
 กาตุญจะ วิริเยสุ เม
 รัมโม นาโถ ะรุตตะโม
 ลังโฆ นาโถตตะโร มะมัง
 มาโรกาสัง ละกันตุ มา ฯ



คำแผ่เมตตา

- สัพเพ สัตตา** สัตว์ทั้งหลาย ที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย
ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น
- อะเวรา** จงเป็นสุข ๆ เกิด อย่าได้มีเวรซึ่งกันและกันเลย
- อัปยา ปชฌา** จงเป็นสุขๆ เกิด อย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย
- อะนีมา** จงเป็นสุขๆ เกิด อย่าได้มีความทุกข์กาย ทุกข์ใจเลย
- สุชี อัตตานัง परिहरันตุ**
จงมีความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัย
ทั้งสิ้นเถิด ท่านทั้งหลาย ที่ท่านได้ทุกข์ ขอให้มีความสุข
ท่านทั้งหลายที่ท่านได้สุข ขอให้สุขยิ่งขึ้นไปเทอญ.
- ข้าพเจ้าขอตั้งสัจจะอธิษฐาน ด้วยอำนาจแห่งบุญกุศลที่
ได้กระทำแล้วในวันนี้ ของจงเป็นปัจจัย เป็นนิลยตามส่ง ให้เกิด

๗๗

สติปัญญาญาณ ทั้งชาตินี้และชาติหน้า ตลอดชาติอย่างยิ่ง
จนถึงความพ้นทุกข์ คือ พระนิพพานเทอญ.

ข้าพเจ้าขอแผ่เมตตาจิต ไปยังบิดามารดา ครูอุปัชฌา
อาจารย์ ปู่ย่า ตายาย พี่น้องหญิงพี่น้องชาย ญาติมิตร สหาย
สัพพัชร์เปตาชน เจ้ากรรมนายเวร ขอท่านที่กล่าวนามมาแล้วนี้
จงรับส่วนกุศล ผลเมตตาจิต ของข้าพเจ้าเทอญ.

วันทาพระ

วันทามิ ภันเต เจติยง์ สัพพัง สัพพัฏฐาธานะ สุปะ
ติภูริตัง สารีริกธาตุ มหาโพธิง พุทธะรูปัง สะกะลัง สะทา
กายะสา วะจะสา มะนาสา เจวะ วันทาเมเต ตะถาคะเต
สะยะเนอาสะเน ธาเน คมะเน จาปี สัพพะทา ฯ

วันทามิ ภันเต สัพพัง อะปะราธัง ขะมะถะ เม ภันเต
มะยา กะตัง ปุญญัง สามินา อะนุโมทิตัพพัง สามินา กะตัง
ปุญญัง มัยหัง ทาตัพพัง สาธุ สาธุ อะนุโมทามิ ฯ

กราบลาพระ

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภาคะวา พุทธัง
 ภาคะวันตัง อะภิวาเทมิ (กราบ)
 สวากขาโต ภาคะวะโต ธัมโม ธัมมัง นมัสสามิ (กราบ)
 สุปะฏิปันโน ภาคะวะโต สวากะสังโฆ สังฆัง นะมามิ
 (กราบ)
 มาตาปิตุโร วันทามิ (กราบ)
 อาจารย์โย วันทามิ (กราบ)

ทำวัตรเย็น

โย โส ภาคะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ สวากขาโต เยนะ
 ภาคะวะตา ธัมโม สุปะฏิปันโน ยัสสะ ภาคะวะโต สวากะสังโฆ
 ตัมมะยัง ภาคะวันตัง สะธัมมัง สะสังฆัง, อิมะหิ สักกาเรหิ ยะ
 ถาระหัง อาโรปีเตหิ อะภิปุชชยามะ สาธุ โน ภันเต ภาคะวา
 สุจิริปะรินิพพุโตปิ ปัจฉิมาชะนะตานุกัมปะมานะสา อิมะ
 สักกาเร ทุกคะตะปะณณการะภูเต ปะฏิคคัณหาตุ อัมหากัง
 ทีฆะรัตตัง หิตายะ สุขายะ ฯ

อะระหัง สัมมา สัมพุทโธ ภาคะวา

พุทฺธัง ภาคะวันตัง อะภิวาเทมิ (กราบ)

สวากขาโต ภาคะวะตา ธัมโม ธัมมัง นะมัสสามิ (กราบ)

สุปะฏิปันโน ภาคะวะโต สาวะกะสังโฆ สังฆัง นะมามิ (กราบ)

(นำ) **หันทะ มะยัง พุทธัสสะ ภาคะวะโต ปุพพะภาคะนะ
มะการัญญะวะ พุทธานุสสะตินะยัญญะวะ กะโรมะ เส ฯ**

(บางแห่งนำว่า) **ยะมัมหะ โข มะยัง ภาคะวันตัง สະระณัง คตะตา
อะระหันตัง สัมมาสัมพุทฺธัง ยัง ภาคะวันตัง อุทฺทิสสะ ปิพพะชิตา
ยัสมิณ ภาคะวะติ พริหะมะจะริยงฺ จะรามะ ตัมมะยัง ภาคะวันตัง
สะธัมมัง สะสังฆัง ยะถาระหัง อาโรปิเตหิ สักกาเรหิ อภิปุชยิตวา
อภิวาเทณัง กะริมา หันทะทามิ มะยัง ตัง ภาคะวันตัง วาจาเย
อะภิกายิตุง ปุพพะภาคะนะมะการัญญะวะ พุทธานุสสะตินะยัญญะวะ
กะโรมะ เส ฯ**

(รับ) **นะโม ตัสสะ ภาคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทฺธัสสะ
นะโม ตัสสะ ภาคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทฺธัสสะ
นะโม ตัสสะ ภาคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทฺธัสสะ**

ตั้ง โข ปะนะ ภาคะวันตัง เอวัง กัลยาโณ กิตติสัทโท
 อัมภุคคะโต อิติปิ โส ภาคะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ
 วิชชาจะระณะสัมปันโน สุคะโต โลกะวิทู อะนุตตะโร ปุริสะทัม
 มะสาระถิ สัตถาเทวะมะหุสสานัง พุทโธ ภาคะวาติ ฯ

(นำ) **หันทะ มะยัง พุทธาภีคิตัง กะโรมะ เส ฯ**

(รับ) พุทธวาระหันตะวะระตาหิคุณาภียุทโต

สุทธาภิญญาณะกะรุณาหิ สะมาคะตัตโต

โพเธสิ โย สุชนะตัง กะมะลังวะ สุโร

วันทามะหัง ตะมะระณัง ลีระสา ชินนัง

พุทโธ โย ลัพพะปาณีนัง สะระณัง เขมะมุตตะมัง

ปะจฺจะมานุสสะติฏฺฐานัง วันทามิ ตัง ลีเรนะหัง

พุทฺธัสสาหัสมิ ทาโส วะ พุทโธ เม สามิกิสสะโร

พุทโธ ทุกขัสสะ ฆาตา จะ วิธาทา จะ หิตัสสะ เม

พุทฺธัสสาหัง นิยาเทมิ สะริวัณฺณชีวิตฺตัญจิหัง

วันทันทโตหัง จะริสสามิ พุทฺธัสเสวะ สุโพธิตัง

นัตถิ เม สะระณัง อัญญัง พุทโธ เม สะระณัง วะรัง

เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ วัชฌเมยยัง สัตถุ สาสะเน
 พุทฺธัง เม วันทะมานะเน ยัง ปุณฺณัง ปะสุตัง อีระ
 สัพเพปิ อันตะรายา เม มาहेสุมง ตัสสะ เตชะสา ฯ

(กราบทูลทูลว่า)

กาเยนะ วาจาเยนะ วะ เจตตะสา วา
 พุทฺธะ กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง
 พุทฺธโร ปะฏิคคัณหาตุ อัจจะยันตัง
 กาลันตะเร สังวะริตฺตัง วะ พุทฺธะ ฯ

(นั่งคุกเข่าว่า)

(นำ) **หันทะ มะยัง รัมมานุสสะตินะยัง กะโรมะ เส ฯ**

(รับ) สวากขาโต ภะคะวะตา รัมโม สันทิฏฺฐิโก อะกะลีโก
 เอหิปปัสสีโก โอปะนะยิโก ปัตตัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิติ ฯ

(นำ) **หันทะ มะยัง รัมมาภิกีตัง กะโรมะ เส ฯ**

(รับ) สวากขาตะตาหิคุณฺเอยะคะวะเสนะ เสยโย
 โย มัคคะปาเกปะริยัตติวิโมกขะเภโท
 รัมโม กุโลกะปะตะนา ตะทะธาริธาริ
 วันทามะหัง ตะมะหะรัง วะระรัมมะเมตัง

ธัมโม โย สัพพะปาณีนัง	สระระณัง เขมะมุตตะมัง
ทุดิยานุสสะติฏฐาณัง	วันทามิ ตัง สีเรนะหัง
ธัมมัสสา หัสมิ ทาโส วะ	ธัมโม เม สามิกิสสะโร
ธัมโม ทุกขัสสะ ฆาตา จะ	วิธาทา จะ หิตัสสะ เม
ธัมมัสสาหัง นียยาเทมิ	สระวีรัญชีวิตัญจิหัง
วันทันทโตหัง จะริสสามิ	ธัมมัสเสวะ สุธัมมะตัง
นัตถิ เม สระระณัง อัญญัง	ธัมโม เม สระระณัง วะรัง
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ	วัชฌเมยยัง สัตถุ สาสะเน
ธัมมัง เม วันทะมานะเน	ยัง ปุญญัง ปะสุตัง อีระ
สัพเพปิ อันตะรายา เม	มาहेสุง ตัสสะ เตชะสา ฯ

(กราบทูลขอบลวงว่า)

กาเยนะ วาจาเย วะ เจตตะสา วา
 ธัมเม กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง
 ธัมโม ปะภุคคัณหาตุ อัจจะ ยันตัง
 กาลันตะเร สังวะริตุง วะ ธัมเม ฯ

(นั่งคุกเข่าว่า)

(นำ) **หันทะ มะยัง สังฆานุสสະตินะยัง กะโรมะ เส ๑**

(รับ) สุปะฏิปันโน ภาคะวะโต สาวะกะสังโฆ อชุปะฏิปันโน ภาคะวะโต สาวะกะสังโฆ ญายะปะฏิปันโน ภาคะวะโต สาวะกะสังโฆ สามีจิปะฏิปันโน ภาคะวะโต สาวะกะสังโฆ ยะทิทัง จิตตาริ ปุริสะยุดานะ อัญญะ ปุริสะปุคคะลา เอสะ ภาคะวะโต สาวะกะสังโฆ อาหุเนยโย ปาหุเนยโย ทักขิณะเนยโย อัญชะลีกะระณีโย อะนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสาติ ๑

(นำ) **หันทะ มะยัง สังฆาภิกคีติง กะโรมะ เส ๑**

(รับ) สัทธัมมะโช สุปะฏิปัตติคุดา ทิยุตโต
โยภุจฺจุพพิโร อะริยะปุคคะละสังฆะเสฏฺโฐ
สีลาทิธัมมะปะวะราสะยะกายะจิตโต

วันทามะหัง ตะมะรียานะ คะณัง สุสัทธัง

สังโฆ โย สัพพะปาณีนัง สะระณัง เขมะมุตตะมัง

ตะติยานุสสະติฏฺฐานัง วันทามิ ตัง สีเรนะหัง

สังฆัสสาหสมิ ทาโส วะ สังโฆ เม สามิกิสสะโร

ลังโหม ทุกข์สละ ฆาตา จะ วิธาทา จะ หิต์สละ เม
 ลังฆัสสาห์ นียยาเทมิ สละวีรณชีวิตัญจิทัง
 วันทนต์โตหัง จะริสสามิ ลังฆัสโสปะฏิปันนะตัง
 นัตถิ เม สละระณัง อัญญัง ลังโหม เม สละระณัง วะรัง
 เอเตนะ ลัจจะวัชเชนะ วัชเฌยยัง ลัตถุ สาสะเน
 ลังฆัง เม วันทะมานะเนะ ยัง ปุณฺณัง ปะสุตัง อิธะ
 ลัพเพปิ อันตะรายา เม มาहेสุง ตัสสะ เตชะสา ฯ

(กราบหมอบลงว่า)

กาเยนะ วาจาเย วะ เจตตะสา วา
 ลังเฌ กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง
 ลังโหม ปะฏิคคัณหาตุ อัจจะ ยันตัง
 กาลันตะเร ลังวะริตุง วะ ลังเฌ ฯ

(นั่งคุกเข่าว่า)

พุทธชัยมงคลคาถา

- (๑) พาหุง สะหัสสะมะภินิมิตเตสาธุธัตถัง
 ศรีเมฆะลัง อุทิตะโฆระสะเสนะมารัง
 ทานาธิธัมมะวิธินา ชิตะวา มุนินโท
 ตันเตชะสา ภะวะตุ เต ชะยะมังคะลานิ ฯ
- (๒) มाराติเรกะมะภิชฺชมติตะลักพะรัตติง
 โฆรัมปะนาฬะวะกะมักกะธัทธะยักขัง
 ชันตีสุหังตะวิธินา ชิตะวา มุนินโท
 ตันเตชะสา ภะวะตุ เต ชะยะมังคะลานิ ฯ
- (๓) นาฬาคิริง คะชะวะรัง อะติมัตตะภูตัง
 ทาวักคิจฺจกะมะสะนีวะ สุทาทุณฺณตัง
 เมตตัมพุเสกะวิธินา ชิตะวา มุนินโท
 ตันเตชะสา ภะวะตุ เต ชะยะมังคะลานิ ฯ

- (๔) อุชิตตะชัคคะมะติหัตตะสุมารุณันตัง
 ธาวันติโยชนะปะถังคฺลิมาละวันตัง
 อิทธีภิสังขะตะมะโน ชิตะวา มุนินโท
 ตันเตชะสา ภาวะะตุ เต ชะยะมังคะลานิฯ
- (๕) กัตวานะ กัมมฺฐะมุทะรัง อิวะ คัมภินียา
 จิณฺญายะ ทฺฐฐะวะจะนัง ชะนะกายะมฺชฌเ
 ลันเตนะ โสมะวิธินา ชิตะวา มุนินโท
 ตันเตชะสา ภาวะะตุ เต ชะยะมังคะลานิฯ
- (๖) ลัจจัง วิหาเย มะติสัจจะกะวาทะเกตุง
 วาทาภิโรปิตะมะนัง อะติอันธะภูตัง
 ปญฺญาปะทีปะชะลิโต ชิตะวา มุนินโท
 ตันเตชะสา ภาวะะตุ เต ชะยะมังคะลานิฯ
- (๗) นันโทปะนันทะภุชะคัง วิพุธัง มะหิทฺธิง
 ปุตเตนะ เถระภุชะเคนะ ทะมาปะยันโต

อิทธิประเทสะวิธินา ชิตะวา มุนินโท

ตันเตชะสา ภาวะตุ เต ชะยะมังคะลานิฯ

(๘) ทุคคะหะทิฏฐิภูชะเคนะ สุกัฏฐะหัตถัง

พรหมัง วิสุทฺธิชุตฺติมิตฺติพะภิกขานัง

ญาณะคะเทนะ วิธินา ชิตะวา มุนินโท

ตันเตชะสา ภาวะตุ เต ชะยะมังคะลานิฯ

(๙) เอตปิ พุทธะชะยะมังคะละอัฏฐะคาถา

โย วาจะโน ทินะทีเน สะระเต มะตันที

หิตวานะเนกะวิวิธานิ จุปฺปทะวานิ โมกขัง

สุขัง อะธิคะเมยยะ นะโร สะปัญฺเณฯ

ชะยะปะริตตัง

มะหากะรุณโก นาโถ
ปุเรตะวา ปาระมี สัพพา
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ

ชะยันทโต โพธิยา มุเล
เอวัง ตวัง วิชะโย โหติ
อะปะราชิตะปัลลังกะ
อะภิสสะเก สัพพะพุทธานัง
สุณักขัตตัง สุมังคะลัง
สุกขะโณ สุมุหุตโต จะ
ปะทักขิณัง กายะกัมมัง
ปะทักขิณัง มะโนกัมมัง
ปะทักขิณานิ กัตตะวานะ

โส อตตะถัลลโธ สุขิตโต
อะโรโค สุขิตโต โหติ
สา อตตะถัลลธา สุขิตตา

หิตายะ สัพพะปาณินัง
ปัตตโต สัมโพธิมุตตะมัง
โหนตุ เต ชะยะมังคะลัง ฯ

ลักกะยานัง นันทิวิหิตะโน
ชะยัสสุ ชะยะมังคะเล
สีเส ปะจุจวิปากะเร
อัตตปปัตตโต ตะมะหะติ
สุปะภาตัง สุนุญฺญัตถัง
สุยฺยญฺจุจฺจุจฺจุจฺจุจฺจุ
วาจากัมมัง ปะทักขิณัง
ปะณิธีเต ปะทักขิณา
ละภันตัตถะ ปะทักขิณะ

วิรุฬฺหิ พุทธะสาสะเน
สะหะ สัพเพหิ ญาติภิ
วิรุฬฺหา พุทธะสาสะเน

อะโรคา สุชิตา โหหิ สะหะ ลัพเพหิ ญาติภิ
 เต อัตถะลัทธา สุชิตา วิรุฬฺหา พุทธะสาสะเน
 อะโรคา สุชิตา โหถะ สะหะ ลัพเพหิ ญาติภิฯ

พระคาถายันทุน

ยันทุนนิमितตัง อะวะมังคะลัญจะ โย จามะนาโป สะกฺกณัส
 สะ ลัทโท ปาปคคะโห ทุสสุปิณัง อะกัณตัง พุทธานุภาเวนะ
 วินาสะเมนตุ ฯ

ยันทุนนิमितตัง อะวะมังคะลัญจะ โย จามะนาโป สะกฺกณัส
 สะ ลัทโท ปาปคคะโห ทุสสุปิณัง อะกัณตัง รัมมานุภาเวนะ
 วินาสะเมนตุฯ

ยันทุนนิमितตัง อะวะมังคะลัญจะ โย จามะนาโป สะกฺกณัส
 สะ ลัทโท ปาปคคะโห ทุสสุปิณัง อะกัณตัง สังฆานุภาเวนะ
 วินาสะเมนตุฯ

พระคาถายันทุนบทนี้ ใช้สำหรับสวดป้องกันอันตรายต่าง ๆ แม้ว่าเกิดนิमितฝันไม่ดี
 เกิดอาเพศสังหารณใจไปในทางที่ไม่ดี ให้สวดพระคาถานี้จะกลับให้เกิดเป็นดีขึ้น แม้จะมี
 เเคราะห์ร้ายต่าง ๆ เกิดขึ้น ให้ทำน้ามนต์อาบเสียด้วยพระคาถานี้ บำบัดอันตรายให้หายสิ้นไป
 ได้ หมั่นเจริญภาวนาไว้ให้เกิดสิริมงคลลลาภ ยศดีนั้กแลฯ

คาถากันโรคภัยไข้เจ็บ

ลักกัตวา พุทธะรัตตะนัง โอสะถัง อุตตะมัง วะรัง
หิตัง เทวะมะนุสสาณัง พุทธะเตเชนะ โสตถิโน นัสสันตุ
ปัททะวา ลัพเพ ทุกขา วุปะสะเมนตุ เม ฯ

ลักกัตวา รัมมะรัตตะนัง โอสะถัง อุตตะมัง วะรัง
ปะริฬาหุปะสะมะนัง รัมมะเตเชนะ โสตถิโน นัสสันตุ ปัท
ทะมา ลัพเพ ภะยา วุปะสะเมนตุ เม ฯ

ลักกัตวา สังฆะรัตตะนัง โอสะถัง อุตตะมัง วะรัง
อาหุเนยยัง ปาหุเนยยัง สังฆะเตเชนะ โสตถิโน นัสสันตุ
ปัททะวา ลัพเพ โรคา วุปะสะเมนตุ เม ฯ

กรวดน้ำอิมินา

(นำ) หันทะ มะยัง อุตฺติสะนาธิฏฐานะคาถาโย ภะณามะ เส ฯ

(รับ) อิมินา ปุญญะกัมเมนะ อุปัชฌายา คุณุตตะรา

อาจะริยุปะการา จะ

มาตา ปิตา จะ ญาตะกา(ธยา มะมัง)

สุริโย จันติมา ราชา

คุณะวันตา นะราปี จะ

พรัหมมะมารา จะ อินทา จะ
 ยะโม มิตตา มะสุสสา จะ
 ลัฟเพ ลัตตา สุชี โหนตุ
 สุขัง จะ ติวัง เทนตุ

อิมินา ปุญญะกัมเมนะ
 ขิปปาหัง สุลละหา เจวะ
 เย สันตานิ หินา ธัมมา
 นัสสันตุ ลัฟพะทา เยวะ
 อุกุจิตตัง สะติปัญญา
 มารา ละภันตุ โนกาสัง
 พุทธาธิปะวะโร นาโถ
 นาโถ ปัจเจกะพุทโธ จะ
 เตโสตตะมานุภาเวนะ

โลกะปาลา จะ เทวะตา
 มัชฌัตตา เวริกาปิ จะ
 ปุญญานิ ปะกะทานิ เม
 ขิปปัง ปาเปเถ वो มะตัง ฯ

อิมินา อุททิสเณะ จะ
 ตัณहुปาทานะเจทะนัง
 ยาวะ นิพานะโต มะมัง
 ยัตถะ ชาโต ภาเว ภาเว
 ลัลเลโข วิริยัมหิना
 กาทุญจะ วิริเยสุ เม
 ธัมโม นาโถ ะรุตตะโม
 ลังโฆ นาโถตตะโร มะมัง
 มาโรกาสัง ละภันตุ มา ฯ

คำแผ่เมตตา

สัพเพ สัตตา สัตว์ทั้งหลาย ที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย
ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น

อะเวรา จงเป็นสุข ๆ เกิด อย่าได้มีเวรซึ่งกันและกันเลย

อัปยา ปิชา จงเป็นสุขๆ เกิด อย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย

อะนีมา จงเป็นสุขๆ เกิด อย่าได้มีความทุกข์กาย ทุกข์ใจเลย

สุขี อัตตานัง परिहरันตุ

จงมีความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด

ท่านทั้งหลาย ที่ท่านได้ทุกข์ ขอให้มีความสุข ท่านทั้งหลายที่ท่านได้สุข ขอให้สุข
ยิ่งๆ ขึ้นไปเทอญ.

ข้าพเจ้าขอตั้งสัจจะอธิษฐาน ด้วยอานุภาพแห่งบุญกุศลที่
ได้กระทำแล้วในวันนี้ ขอจงเป็นปัจจัย เป็นนิลยตามส่ง ให้เกิด

สติปัญญาญาณ ทั้งชาตินี้และชาติหน้า ตลอดชาติอย่างยิ่ง
จนถึงความพ้นทุกข์ คือ พระนิพพานเทอญ.

ข้าพเจ้าขอแผ่เมตตาจิต ไปยังบิดามารดา ครูอุปัชฌาย์
อาจารย์ ปู่ย่า ตายาย พี่น้องหญิงพี่น้องชาย ญาติมิตร สหาย
สัพพัตว์เปตาสน เจ้ากรรมนายเวร ขอท่านที่กล่าวนามมาแล้วนี้
จงรับส่วนกุศล ผลเมตตาจิต ของข้าพเจ้าเทอญ.

วันทาพระ

วันทามิ ภันเต เจติยัง สัพพัง สัพพัฏฐาธาเน สุปะ
ติฏฐิตัง สารีริกธาตุ มะหาโพธิง พุทธะรูปัง สะกะลัง สะทา
กายะสา วะจะสา มะนาสา เจวะ วันทาเมเต ตะถาคะเต
สะยะเนอาสะเน ธาเน คะมะเน จาปี สัพพะทา ฯ

วันทามิ ภันเต สัพพัง อะปะราธัง ขะมะถะ เม ภันเต มะยา
กะตัง ปุญญัง สามินา อะนุโมทิตัพพัง สามินา กะตัง ปุญญัง
มัยหัง ทาตัพพัง สาธุ สาธุ อะเมทามิ ฯ อะนัตตา สังขารา

บทสวดส่งเทวดา

ทุกข์ปปีตตา จะ นิททุกขา ภาเยปปีตตา จะ นิพภะยา
 โลกัปปีตตา จะ นิสโสกา โหตุ ลัฟเพปิ ปาณินเ อตาวะตา
 จะ อัมเหติ ลัมภะตัง ปุญญะ ลัมปะทัง ลัฟเพ เทวานุโม
 ทันตุ ลัฟพะลัมปัตตตติสสิทียา ทานัง ทะทันตุ ลัททายะ สีสัง
 รักขันตุ ลัฟพะทา ภาวะนาภีระตา โหนตุ คัจฉันตุ เทวะตา
 คะตา ลัฟเพ พุทธา พะลัปปีตตา ปัจเจกานัญจะยัง พะลัง
 อะระหันตานัญจะ เตชะนะ รักขัง พันธามิ ลัฟพะโส

สมาทานพระวิปัสสนากรรมฐาน

อุกาสะ อุกาสะ ในโอกาสบัดนี้ ข้าพเจ้าจะขอสมาทานซึ่ง
 พระวิปัสสนากรรมฐาน ขอชะณิกะสมาธิ อุปัจฉาระสมาธิ
 อัป ปนาสมาธิ และพระวิปัสสนาญาณ ขอจงบังเกิดในชั้นทะ
 ลันดาน ข้าพเจ้าจะต้องตั้งสติ กำหนดไว้ที่หายใจเข้าออก
 หายใจเข้าสัมผัสเป็นรูป รู้สึกเป็นนาม หายใจออกสัมผัสเป็น
 รูป รูปรู้สึกเป็นนาม สามหนและเจ็ดหน ร้อยหนและพันหน
 ด้วยความไม่ประมาท นับตั้งแต่โอกาสนี้เป็นต้นไปเทอญ

อะติตะปัจจะเวกขณะวิธี

(นำ) หันทะ มะยัง อะติตะปัจจะเวกขณะ ปาฐัง ภาณามะ เส ฯ

(รับ) อัชชะ มะยา อะปัจจะเวกชิตวา ยัง จีวะรัง ปะริภุตตัง
ตังยาวะเทวะ ลีตัสสะ ปะภูมิตายะ อุณหัสสะ ปะภูมิตายะ
ทังสะมะกะสะวาตาทะปะสิริงสะปะลัมผัสสานัง ปะภูมิตายะ ยา
วะเทวะ หิริโกปินะปะภูจฉาทะนัตถัง ฯ

อัชชะ มะยา อะปัจจะเวกชิตวา โย ปิณฑะปาโต ปะริภุต
โต โส เนวะ ทวายะ นะ มะทายะ นะ มัตถะนายะ นะ วิภูสะ
นายะ ยาวะเทวะ อิมัสสะ กายัสสะ จีติยา ยาปะนายะ วิหิงสุ
ปะระติยา พรหมะจะรียานุกะหะยะ อิติ ปุราณัญจะ เวทะนัง
ปฏิจังขามิ นะวัณญะ เวทะนัง นะ อุปปาเทสสามิ ยাত্রา จะ เม
ภะวิสสะติ อะนะวัชชะตา จะ ฆาสุวิหาโร จาติ ฯ

อัชชะ มะยา อะปัจจะเวกชิตวา ยัง เสนาสะนัง ปะริภุตตัง
ตัง ยาวะเทวะ ลีตัสสะ ปะภูมิตายะ อุณหัสสะ ปะภูมิตายะ

ทั้งสะมะกะสะวาตาตะปะสิริงสะปะสั้มผัส้านัง ปะฏิฆาตายะ
ยาระ เทาะ อุตุปริสสะยะวิโนทะนัง ปฏิสัถลานารามัตถัง ฯ

อัสชะ มะยา อะปัจจะเวกขิตวา โย คีลันะปัจจะยะ
เภสัชชะปะริกขาโร ปะริภุโต โส ยาระเทาะ อุปันนัง
เวยยาพยาธิกานัง เวทะนัง ปะฏิฆาตายะ อัปปาปัชณะระ
มะตยาติ ฯ

วิธีการนั่งสมาธิ

นั่งขัดสมาธิ เท้าขวาทับเท้าซ้าย มือขวาทับมือซ้ายตั้ง
กายให้ตรง กำหนดรูป นาม โดยให้รู้ทันลมหายใจเข้าออก
ให้ภาวนาว่า **“หายใจเข้าเป็นรูป รู้สึกเป็นนาม หายใจ
ออกเป็นรูป รู้สึกเป็นนาม”** การหายใจให้เป็นปกติ ทำจิต
ให้ว่าง ไม่ต้องนึกอะไรทั้งสิ้น ทั้งอดีตที่ผ่านมา และ
อนาคต เพียงแต่กำหนดให้รู้ทันลมหายใจเข้าออก
ในขณะนั้น ซึ่งเป็นปัจจุบัน หรือให้รู้เท่าทันปัจจุบัน
ในเรื่องของรูป นาม

รายนามผู้ร่วมบริจาคพิมพ์หนังสือ

นายสฤณี	นามลักษณะ	500	เล่ม
นางจิตตรา	นามลักษณะ	500	เล่ม
นางสมจิต	ข้ากรม	1,075	เล่ม
นายยุทธศาสตร์	ข้ากรม		
เด็กหญิงทศพร	ข้ากรม		
นายณัฐดนัย	ดีล้อม	500	เล่ม
นายอ่อน	เงินลุน	500	เล่ม
นายหอม	ประทุมทอง	500	เล่ม
นายขัตตินันท์	จันทร์สมาน	500	เล่ม
นายประทานพร	โอมโคกสูง	500	เล่ม
นางประภัสสร	โอมโคกสูง		
นางสาวณัฐริดา	เซาวกุล		
พันเอก ไชยวัฒน์	เอี่ยมรอด	125	เล่ม
นางยุวรัตน์	ยุทธชนะ	125	เล่ม
นางนัทธมน	อนงค์ไชย	100	เล่ม
นางสุทนต์	บุรงค์	75	เล่ม
นางสมบัติ	บุรงค์		
นายธีรยุทธ	บุรงค์		





พิมพ์ที่...โรงพิมพ์ราชยานยนต์ อ.พังโคน จ.สกลนคร โทร.042-771002